A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

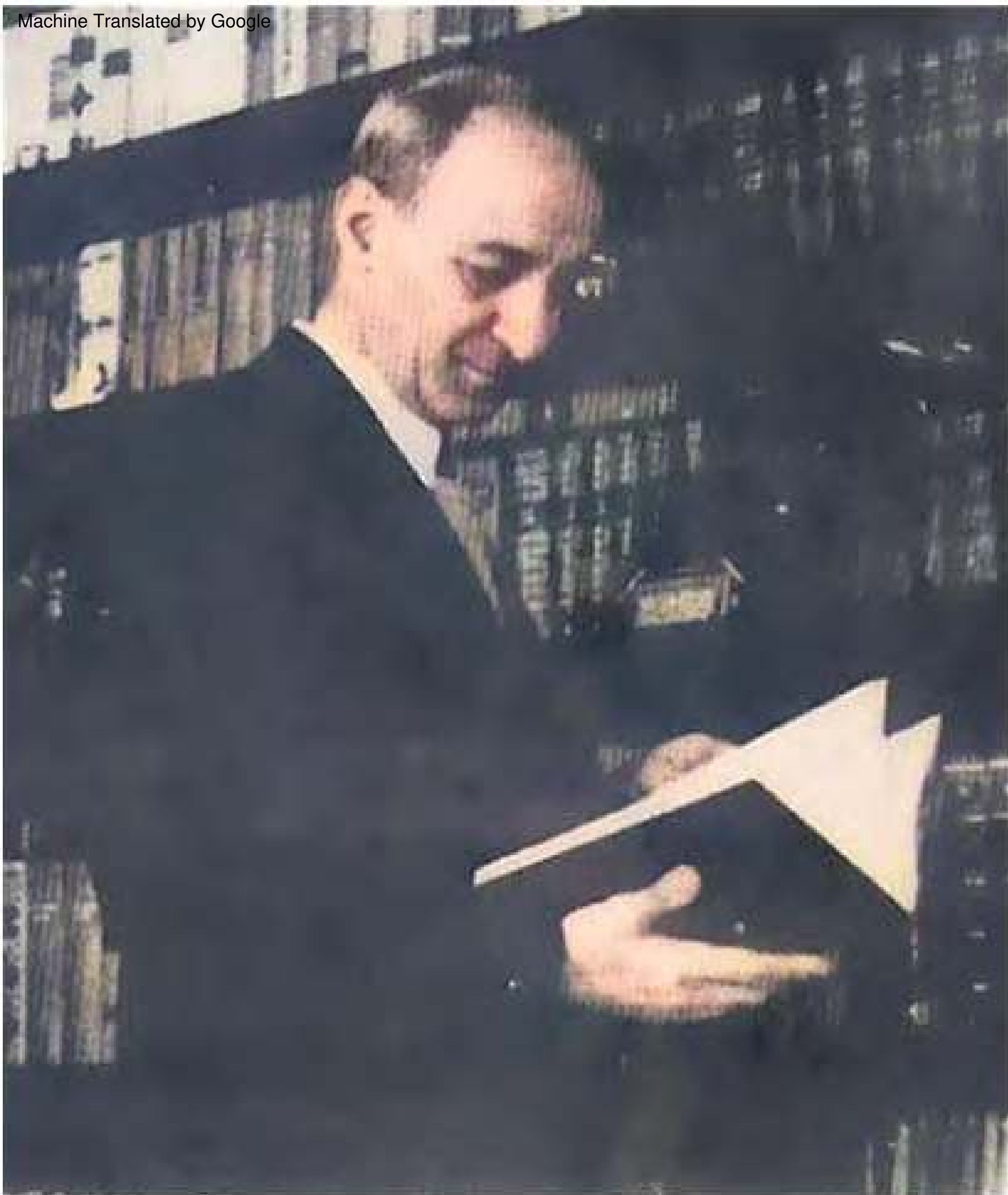
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, onye dere akwụkwọ a, bụ onye na-anwụ n'okpuru nrụgide nke ọrịa dị iche iche afọ 19 gara aga, ugbu a a na-azọpụta ya kpamkpam site na nsogbu ya niile site na raw-veganism, na mgbe ọ dị afọ 75, ọ dị ike nke ukwuu na ike nke nwa okorobịa. Ya Ihe omume kwa ụbọchị bụ igosi ndị mmadụ na ọrịa niile na nhụsianya ndị ọzọ dị n'ụwa a na-ebute site na iri nri esichara (egbu) na ọgwụ kemịkal na ihe ndị ọzọ nwụrụ anwụ.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

NA-eri nri

Ụwa Ọhụrụ nke Ọrịa, ajọ omume na nsị

Nye iwu ma gbasaa RAW-EATING

Mgbasa nke raw-eri bụ NOBLES NA

Ọrụ kacha mma mmadụ n'ụwa a

Ụdị: Bekee 3rd emegharịgharịrị + mbipụta nke[4] Persia (1976) &
Akwụkwọ nta Persian akpọrọ dị ka “Iri esi nri, ihe riri ahụ na-egbu egbu” (1980)
sụgharịrị n'asụsụ Bekee.

ọdịnaya

NDỤMỌDỤ gaa na mbipụta nke abụọ

E bipụtara akụkụ mbụ nke akwụkwọ a na 1963 n'okpuru aha RAW-EATING. N'ime obere mpịakọta ahụ, nke nwere nchịkọta nkenke nke echiche m banyere nri nri, emetụla m ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ akụkụ niile dị mkpa nke iri nri. N'ikwu okwu n'ozuzu, ọ dịghị mkpa ịbanye n'ime nkọwa ogologo oge iji kwusaa ụwa eziokwu dị mfe na ọrụ nke isi nri na nnụcha, site na nke ihe oriri ndị sitere n'okike na-adaba n'ime ihe ndị na-ekwekọghị n'okike, abụghị nanị ọrụ ndị na-emerụ ahụ. na-emebi iwu nke okike, mana ha bụ isi ihe kpatara ọrịa niile. Onye na-amaghị ihe nwere ike ịghọta nke ọma na, kama ịnapụta ndị mmadụ n'ọrịa, sayensị ahụike nke dabeere na nri esi nri na ọgwụ ndị na-egbu egbu na-eduga ihe a kpọrọ mmadụ n'ọtụtụ ọrịa siri ike, bụ nke ihe ndị ọzọ niile dị ndụ na-adịghị.

Mgbe ọ gụchara naanị ahịrị ole na ole n'okwu a, onye ahụ nke ọma na-eteta n'ụra n'ihi enweghị mmasị ya ma ghọta na ọnọdụ ahụ siri ike. Otú ọ dị, ihe ka n'ọnụ ọgụgụ ná ndị mmadụ, n'ịbụ ndị echiche na-ezighị ezi nke sayensị ọgwụ na nkà mmụta ọgwụ na-eme ugbu a na-eme ka ha kpuo ìsì na ọtụtụ echiche ndị ha bu ụzọ chepụta, na-achọ inwekwu ihe ọmụma banyere isiokwu ahụ. Ya mere, n'akụkụ nke abụọ nke akwụkwọ a, abịara m n'ihu na nkọwa ndị ọzọ na nke zuru ezu banyere ọtụtụ ajụjụ dị oke mkpa. N'otu oge ahụ, a na-eji ohere ahụ eme ihe iji mee ka ọtụtụ obere nyocha na mmezi na akụkụ mbụ. N'oge mbipụta nke mbụ nke akwụkwọ ahụ, echiche nke iri raw ka na-amalite n'oge mbụ; taa ka etinyere ya n'ọrụ n'ọtụtụ mba. Site n'ịhapụ nri ndị e tere esi na ọgwụ ndị na-egbu egbu, ọtụtụ puku ndị nwere ezi uche n'ụwa nile agwọwo onwe ha ọrịa ha dịteworo aka ma nwee ike ugbu a ibi ndụ ahụ́ ike na obi ụtọ nke enweghị mmasị. Na njedebe nke akwụkwọ ahụ, enyela m obere nhọrọ nke ọtụtụ akwụkwọ ozi natara n'aka ndị dị otú ahụ.

Mgbe emepụtara igwe ma ọ bụ ngwa ọhụrụ, nnwale ole na ole na-aga nke ọma ka a na-ahụta na ha zuru oke iji kwado ma ọ bụ gosipụta ihe mepụtara. Taa, ọtụtụ puku ndị nwere ahụ́ ike n'ụwa nile bụ ihe àmà dị ndụ na-egosi na

iri nri na-azọpụta ụmụ mmadụ n'aka njide obi ọjọọ nke ọrịa ọ bụla dị n'ụwa. Mmadụ pụrụ icheworị na nke a gaara ezuwo ime ka ụwa ndị ọkà mmụta sayensị pụọ na enweghị mmasị na-adịghị mma ya na ime ka onye ọ bụla kwenye maka uru dị ukwuu nke iri nri na-ewetara anyị niile. Taa, ndị ihe iri ahụ riri ahụ kpuo ìsì na-ahazi nzukọ mba ụwa iji lụso ụkọ nri ndị e chere na ha na-eri n'ụwa ọgụ ma na-ekwu okwu na-adịghị agwụ agwụ n'ihe ndị na-akwa emo, ebe pasent 80 nke ezigbo nri e nyere anyị site n'okike ji aka nke aka ha bibie n'echeghị echiche site n'isi nri na nnụcha.

A na m arịọ ndị niile na-ahụ maka ọdịmma mmadụ ka ha welie olu ha ma site n'ihe ha na-arịọ ndị ọchịchị ka ha mee ihe ozugbo iji tinye ụkpụrụ nke iri nri n'ọrụ. Oge eruola maka ime ihe.

Akụkụ nke Mbụ

Otu m siri chepụta echiche nke iri nri

Nri anụ anaghị eri anụ kwesịrị ịbụ naanị nri mmadụ na-eri. Ekwesịrị ịhapụ àgwà nke iri nri esiri esi n'ụwa a otu ugboro. Nke a bụ ọchịchọ na-adịghị agwụ agwụ nke okike. Iri nri esiri esi bụ omume obi ọjọọ kasị njọ n'akụkọ ihe mere eme nke ihe a kpọrọ mmadụ, omume obi ọjọọ nke ọ dịghị onye yiri ka ọ maara na nke onye ọ bụla na-adaba n'amaghị ama. N'agbanyeghị otú echiche ahụ nwere ike isi yie ụfọdụ ndị n'anya, ọ bụ eziokwu zuru oke nke anyị na-agaghị ekweta.

Eziokwu a pụtara ìhè nye m mgbe afọ 18 m ji nlezianya mụọ ihe na nyocha nke ọma, ọ bịara doo m anya na ọnwụ nke mmadụ iri m. Nwa nwoke dị afọ na nwa nwanyị dị afọ 14 kpatara nri na-ekwekọghị n'okike. Ọnụ ọgụgụ dị ukwuu nke nyocha ahụike nke e mere na Persia, France, Germany na Switzerland na mgbalị dị iche iche e mere iji chọpụta ọrịa ụfọdụ kpọmkwem n'ime ihe ndị dị ndụ ha na nchịkwa nke ọtụtụ ọgwụgwọ na-esote, nwekwara òkè dị ukwuu n'iweta ọdachi ahụ n'isi. Ụmụ m nwụrụ n'ihi mgbakasị nke nta nke nta na imefusị akụkụ ahụ ha niile nke nri na-ekwekọghị n'okike na ọgwụ ndị na-egbu egbu kpatara.

Enweela m ike ịbanye n'ime ihe nzuzo nke sayensị ọgwụ na ileba anya nke ọma na akụkụ ya dị mma na nke na-adịghị mma, n'ihi na atụmanya nke ịghọ dọkịta ma ọ bụ nke inweta ego ọ bụla akpalilighị m. Ihe mkpali m bụ na mbụ ọchịchọ ime ike m niile maka mgbake nke ahụike nke ụmụ m m hụrụ n'anya, na mgbe e mesịrị ọchịchọ siri ike ịnọgide na-echeta ha site n'ịba uru nye mmadụ.

Ihe ọzọ soworo mee ka m ghọta nke ọma emezighị emezi nke sayensị ahụike bụ usoro ọhụrụ kpamkpam nke m ji mee ihe ọmụmụ m site na nkuzi onwe onye, na-enweghị nkwado nke mmemme agụmakwụkwọ. Ọ dịtụbeghị mgbe m ṅụbigara mmanya ókè site n'ikwu na ọganiihu a na-eme n'ihi sayensị ọgwụ ọgwụ ma ọ bụ site n'akụkọ ifo nile nke uru dị egwu a na-enweta site na ọgwụ. Eji m uche dị egwu bịakwute ajụjụ ndị a ma na-etinye nrụgide ka ukwuu na adịghị ike ha mgbe niile. Ọzọkwa, anọgidewo m na-eleba anya n'eziokwu ahụ bụ́ na, n'agbanyeghị ịdị adị nke ọtụtụ nde ndị dọkịta ruru eru na ọnụ ọgụgụ buru ibu nke ndị nwetara ihe nrite Nobel, nwoke mepere anya na-adakarị ọrịa dịgasị iche iche karịa anụmanụ ọ bụla ọzọ, na ọrịa ndị dị ka sclerosis. , ọrịa shuga, nkụchi obi na ọrịa kansa na-abawanye n'ike n'ike, na-eyi egwu ikpochapụ ihe a kpọrọ mmadụ n'ụwa. Ebighị m oge m n'isi n'isi mgbaàmà nke ọrịa, aha na doses nke ọgwụ na ọtụtụ usoro mgbagwoju anya nke a na-adịkarịghị mkpa, n'ihi na ọ dịtụbeghị mgbe m bu n'obi ịnọdụ ala maka nyocha na inweta akara ugo mmụta. Kama, dị ka o kwere mee, etinyewo m oge m n'ịmụ ọtụtụ alaka sayensị na nyocha nke ọtụtụ isi mmalite nke ihe ọmụma, site na isi na ụkpụrụ nke izugbe nke m nwere ike ịdọrọ ụfọdụ ihe dị mkpa. nkwubi okwu dị mkpa.

Nsonaazụ nke ọmụmụ na ịrụsi ọrụ ike nke afọ 18 abanyewo n'ọrụ dị nnukwu mpịakọta abụọ, bụ́ nke e bipụtara nke mbụ n'ime ya, bụ́ akwụkwọ dị peeji 568, n'asụsụ Armenian na 1960.

Arụ ọrụ nke ọma nke ụlọ ọrụ ọ bụla bụ nke a na-enye n'otu n'otu nke akụrụngwa akụrụngwa niile nke Injinia kwuru.

Ruo mgbe nchoputa nke ọkụ, tinyere ndị fọdụrụ n'ime anụ ọhịa, ụmụ mmadụ zụlitere na rụrụ ya evolushọn site oriri nke eke, raw nourishment. Ma kemgbe achọpụtara ọkụ, na-enweghị ọtụtụ ntụgharị uche, ndị mmadụ etinyela ihe oriri sitere n'okike n'ọkụ, bibie ihe ndị dị ha mkpa, mebie ha ma jiri ha na-azụ anụ ahụ ha. N'ihi ya kpọmkwem, ọrịa nile nke ihe a kpọrọ mmadụ na-ata taa akpatala.

Ahụ mmadụ bụ ụlọ mmepụta ihe dị ndụ nke e ji mbọ ike na-adịghị akwụsị akwụsị rụọ ya. N'otu oge, na-ewu nke a factory, anyị magburu onwe ọdịdị ka ojiji nke ụzarị anyanwụ na-emepụta niile akụrụngwa nke dị mkpa iji hazie ọtụtụ puku mgbagwoju anya ọrụ nke anyị organism na iji hụ na kwekọrọ ekwekọ mmepụta. Ọzọkwa, ihe e kere eke etinyela ngwa ndị ahụ n'izu okè na nkwekọ na-enweghị ntụpọ nke ihe mejupụtara ha dị iche iche n'obere ọka ọka, n'ime mkpụrụ pọmigranet, n'ime mkpụrụ osisi vine ma ọ bụ n'akwụkwọ nke osisi. . Nke ọ bụla n'ime ihe oriri "dị nro" nke ewepụtara iche nwere ihe niile dị mkpa iji mee ka ihe dị ndụ dị ndụ dị ka mmadụ.

N'ime ụwa ihe kacha nta n'ichepụta nkọwa onye injinia mepụtara maka ịrụ ọrụ nke ọma nke usoro ụlọ ọrụ mmepụta ihe, ma ọ bụ mmejọ nke akụrụngwa akọwapụtara iji hụ na nrụpụta ya nke ọma, na-ebute mmebi kwekọrọ na ọrụ nke ụlọ ọrụ ahụ. N'otu ụzọ ahụ, ntakịrị njọ ma ọ bụ mgbanwe na akụrụngwa ndị e debere site n'okike iji hụ na arụ ọrụ nke ọma nke usoro mgbagwoju anya nke akụkụ ahụ mmadụ na-akpata ọgba aghara na ọrụ nkịtị nke akụkụ ahụ anyị na ọrịa ndị a na-apụta n'ụdị ọrịa.

Ụzọ dị iche iche nke mmadụ ji emebi ma ọ bụ mebie ihe ndị na-eme ka ihe ndị e kere eke na-arụ ọrụ nke ọma anaghị eche echiche. Maka nzube ahụ, onye mepere anya emepụtala ụlọ ọrụ ndị mmụọ ọjọọ, oven, ọkụ na kichin. Nbibi ọ bụla n'ụdị nri anụ ahụ na-esochi mmebi kwekọrọ n'ime ahụ mmadụ. Ihe oriri na-edozi ahụ na-eme ka ọrụ nkịtị, nke akụkụ ahụ anyị, ebe nri na-ekwekọghị n'okike na-esote nkwụsị nke ọrụ ya. Ọnụ ọgụgụ nke ọrịa na-esite na nnukwu ụdị mmebi dị n'ime ihe oriri ndị sitere n'okike.

Ọ bụrụhaala na ejuputara mkpa ya niile site na iwu nke okike, nke organism nke mmadu, nke bu ihe kachasi nma n'ime umu anumanu, nwere ike ibi na ahu ike di oke opekata mpe 150 ruo afo 200-250. Nri e esi esi nri na-amanye akụkụ ahụ mmadụ ịrụ ọrụ ọtụtụ ugboro n'ike ya, ike na-agwụ ha ngwa ngwa, na-akpata ọrịa dị iche iche ma na-ebelata ndụ mmadụ ka ọ ghara ịdịru ogologo oge. N'ọgbọ nke nkà mmụta sayensị ugbu a, mmadụ nwere ike iwepụ ọrịa niile site na ịhapụ nri siri ike ma tinyezie ike ya n'ịmụ banyere nsogbu nke ogologo ndụ naanị.

N'otu oge ahụ, site na nri sitere n'okike, mmadụ aghaghịkwa ijide n'aka na ihe ndị ọzọ sitere n'okike nwere afọ ojuju. Ndị a bụ ikuku dị ọcha, ihi ụra n'oge, ibili n'isi, ịrụ ọrụ anụ ahụ́, ịghara ikpo ọkụ, ịdị ọcha, na ihe ndị ọzọ.

Ọrịa Na-edozi ahụ kpọmkwem na nke na-apụtaghị ìhè

A na-ekewa ọrịa na-edozi ahụ ụzọ abụọ: kpọmkwem na ọrịa ndị na-apụtaghị ìhè. Ọrịa nri na-edozi ahụ kpọmkwem bụ nke a na-ebute site na ụbara nke ụfọdụ ihe oriri na-edozi ahụ ma ọ bụ ụkọ nke ndị ọzọ. Nri ọkụ na anụ anụmanụ nwere mmetụta nke itinye uche na ịba ụba protein na abụba na nri, ma n'otu oge ahụ na-ewepụ ihe ndị bara uru bara uru. Sayensị ka ọ dị ugbu a enweela ike ịmata naanị ọnụ ọgụgụ na-enweghị atụ nke ihe ndị a, nke akpọrọ aha vitamin na enweghị ndụ.

enweghị ike ịdị. N'ime ọrịa ndị na-edozi ahụ kpọmkwem ka a ga-edobe nsogbu ọ bụla na-adịghị ala ala na ọrịa ụkọ. Ọrịa ndị ahụ na-etolite na oke nwayọ na nzuzo. Ọ bụrụhaala na ọrịa ahụ abanyebeghị na njedebe ikpeazụ ya na akụkụ ahụ akwụsịghị ịrụ ọrụ, onye ahụ na-ewere onwe ya dị ka ahụike. N'ọnọdụ nke ụkọ vitamin nke akụkụ na agwakọta, ọrịa ahụ anaghị apụta site na mgbaàmà nke avitaminosis, nke a kọwara n'akwụkwọ ọgụgụ; kama ọ na-eme ka ọ pụta ìhè site na mkpesa ndị na-adịghị mfe ịkọwa.

Ọrịa mgbari nri na-apụtaghị ìhè bụ ọrịa na-efe efe. N'ime ahụ mmadụ, a na-ebikarị nnukwu ụdị microbes dị iche iche nke na-arụ ọrụ bara uru na organism na ndị nọ n'okpuru nchịkwa nke sel mmadụ pụrụ iche (iche) nke iwu ha na-edobere. Ma site na nri na-ezighị ezi, mkpụrụ ndụ mebiri emebi na ndị na-adịghị ahụkebe na-esiwanye ike nke na site n'Iwu Ịlanahụ, ụmụ nje ahụ na-enweta aka dị elu, na-ewepụta onwe ha pụọ n'aka nke mkpụrụ ndụ ndị ahụ, na-enupụrụ nna ha ukwu isi, ghọọ pathogenic ma mee ka ọrịa na-efe efe nke ọma. mara anyị.
Mgbe ụfọdụ, ndị agha na-awakpo microbes, bụ ndị ga-ezute na-enweghị ike imegide mmegide na ahụ ike organism na a ga-ebibi n'otu oge, adịghị izute ndị dị otú ahụ mmegide na-esighị ike organism na-akpata ya kpọmkwem ọrịa.

Na mpịakọta nke abụọ nke akwụkwọ Armenia, etinyela m ohere dị ukwuu maka nsogbu nke ọrịa na-efe efe, maka nyocha nke m nyochara akụkụ ụfọdụ nke mpịakọta mbụ nke akwụkwọ akụkọ banyere "Pathological Anatomy and Pathogenesis of Human Diseases" site na. ọkà mmụta sayensị Soviet a ma ama bụ IV Davydovsky, nke e bipụtara na 1956. Site n'ọtụtụ eziokwu doro anya, onye edemede ahụ gosipụtara na ọ bụghị ụmụ nje n'onwe ha bụ ndị ikpe mara nke na-akpata ọrịa na-efe efe, ma ọnọdụ ọjọọ nke ahụ, ọdịda nke ike ya. mgbochi. Ma ọ dị mwute ikwu, dị ka ihe niile esi nri riri ahụ, Davydovsky, kwa, enweghị ike ịkọwa otú anyị nwere ike iweghachi na mgbochi ma ọ bụ, mma ka, gbochie ya ọdịda.

Ụjọ nke ụmụ nje na-atụ ụmụ nwoke egwu nke ukwuu nke na iji gbanarị ha, ha na-agbaso usoro ndị kachasị dị ize ndụ ma ha na-enweta nsonaazụ dị iche. Isi nri a na-amịghị mkpụrụ iji zere ụmụ nje bụ otu n'ime mmejọ kacha njọ na sayensị ahụike.

Anyị enweghị ike ikpochapụ ụmụ nje n'elu ụwa. A na-achọta ha n'ebe niile, ha ga-adị mgbe niile ma nwee ike ịbanye n'anụ ahụ anyị site na ọwa multifarious. Karịsịa, site na isi nri anyị, anyị na-ebu ụzọ mee ka ike gwụ nke mkpụrụ ndụ anyị wee bibie n'ime nri anyị ọgwụ nje ndị sitere n'okike bụ ndị e kere eke maka ịlụ ọgụ megide ụmụ nje. Ọbụna ndị dọkịta ahụ bụ́ ndị nri esi nri riri ahụ́ na-akwado na ọtụtụ vitamin, bụ́ ndị a na-ebibi n'ọkụ, nwere ihe ndị na-akpata nje. Ọ bụ ya mere anụmanụ ndị na-eri nri n'obo mkpofu adịghị adịkarị nso na ọrịa na-efe efe dị ka mmadụ.

Cell ọrịa kansa bụ mkpụrụ nke dara ada Nri

Ọtụtụ ndị na-esi esi nri na-achọsi ike ikweta na ebe ọ bụ na mmadụ eriela nri e si esi eri eri ọtụtụ narị afọ na njedebe, na ọ ga-abụrịrị na ọ mara ya ahụ́, ọ pụkwara ịta ahụhụ ugbu a ma ọ malite iri nri ozugbo ozugbo. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, ọ bụrụ na anyị ejirila mmanụ ụgbọala ruru unyi na nke dị ala mejuo ụgbọ ala ruo oge ụfọdụ, injin ahụ nwere ike ọ marala ya ahụ nke ọma ma ọ bụrụ na ejiri mmanụ dị ọcha dochie mmanụ ụgbọala ruru unyi.

Nke mbụ, oge nke puku afọ ole na ole abụghị ihe ọ bụla ma e jiri ya tụnyere ọtụtụ ijeri afọ ndị mmadụ na ndị nna nna ya biri ma malite nanị na nri nkịtị. E wezụga nke ahụ, n'ezie, na mmadụ aghọọla nri e esi esi nri na-egosi na ọrịa dị adị, bụ́ ndị na-apụ n'anya, ahụ́ ahụ́ ahụ na-alọghachikwa n'ọrụ ya ozugbo mmadụ nwetara nri siri ike.

Ọ bụ ezie na site n'iwu evolushọn, akụkụ ahụ anyị na-agbalị ime mgbanwe n'onwe ya nye nri ọ na-enweta, ma ọ bụghị n'ụzọ ụfọdụ ndị chere. Ihe oriri ndị ahụ na-edozi ahụ nke dị mkpa maka usoro mgbagwoju anya na ọrụ pụrụ iche nke mkpụrụ ndụ na-ebibi ngwa ngwa n'okpuru mmetụta ọkụ. Ya mere, ndị

nri nke ndị na-eri nri na-ewere dị ka ihe na-edozi ahụ enweghị ihe ndị ahụ dị mkpa, mana kama ha nwere nnukwu protein, abụba na carbohydrates, ọtụtụ ugboro karịa ihe mkpụrụ ndụ chọrọ.

N'ịbụ ndị a na-anapụkarị ihe ndị ahụ na-edozi ahụ bụ ndị dị mkpa maka mwepu ọrụ ha dị elu, mkpụrụ ndụ ahụ enwetaghị ntolite na ọpụrụiche ha ma ọ bụ, mgbe ha nwetachara ha, ha emechaa hapụ ikike ịrụ ọrụ ndị ahụ. Mgbe ọtụtụ afọ nke ụkọ na ntachi obi gasịrị, a na-abịa ụbọchị mgbe otu n'ime ọtụtụ milliards nke mkpụrụ ndụ, na-anapụ ikike ha fọdụrụnụ, na-emesị nwee onwe ha na usoro ndị na-egbochi uto nke mkpụrụ ndụ. Ha na-ekewapụ onwe ha na ndụ obodo, na-enwere onwe ha ma na-eripịa ihe ndị ahụ na-ewu anụ ahụ nke na-egwu mmiri n'ime mmiri dị n'etiti cell n'ọtụtụ buru ibu, ebe mkpụrụ ndụ nkịtị jụrụ ya dị ka ihe karịrị mkpa ha, na ndị na-anya isi. otuto site gastrolatrous biologists - na-edozi (karịsịa anụmanụ na-edozi), abụba na ihe niile nitrogenous bekee. Mgbe nke ahụ gasịrị, ha na-etolite n'ọsọ dị egwu, n'amaghị ama ma na-enupụ isi, na-amụba n'ụzọ na-adịghị mma na-etolite oke egwu, ihe ọhụrụ dị ndụ, nke na-eto eto na-emeri, na-ebibi ihe niile dị na gburugburu ya na n'ikpeazụ otu ụbọchị mara mma. na-agbada ụlọ ahụ magburu onwe ya, ahụ mmadụ. Aha e kere ọhụrụ ahụ bụ ọrịa kansa. Ọ bụ ezi mkpụrụ nke nri esiri esi, ihe akaebe dị ndụ nke etu mkpụrụ ndụ si eme ka usoro nke ihe oriri ndị nwoke.
iri.

Mgbe mbụ ndụ pụtara na mbara ala anyị, e nwere ihe e kere eke nwere ike ime naanị ihe ụlọ mbụ kachasị (protein, abụba na carbohydrates), nke sitere na ya nwere ihe ịga nke ọma n'ịmepụta ihe ndị nwere otu mkpụrụ ndụ mbụ. Dị nnọọ ka site na mgbakwunye nke cylinder, ngwa ma ọ bụ ntakịrị nkọwa onye injinia na-agbakwụnye ọrụ ọhụrụ na ụlọ ọrụ ya, ya mere site n'ịgbakwụnye ihe ọhụrụ na ihe owuwu ụlọ ya (ahụ akwụkwọ nri), ọdịdị na-agbakwụnye ọrụ ọhụrụ na akụkụ anụmanụ. Ọrụ a siri ike emeela ka okike na-arụsi ọrụ ike ruo ọtụtụ ijeri afọ, n'ime oge nke ọ mepụtara akụrụngwa ya site na nje bacteria na-emekarị

mkpụrụ nke anyị maara taa, na site n'ụlọnga nke ndị akwukwo nri akụrụngwa, ma n'out oge ha evolushọn, o mepụtara otu-celled anụmanụ organism na o kere n'ime a magburu onwe anụmanụ.

N'ụzọ dị mwute, mgbe achọpụtara ọkụ, evolushọn nke mmadụ akwụsịla ma, nke ka njọ, ọ na-alaghachi azụ na nnukwu ọsọ ọsọ. Ọkụ na ụzọ ndị ọzọ na-akpa ọchị nke degeneration chepụtara site na mmepeanya mmadụ na-ebibi ihe niile ndị ahụ dị elu na-edozi ahụ nke echekwara n'ime ọtụtụ ijeri afọ na nri anụ ahụ na n'ihi ya na mkpụrụ ndụ anụmanụ, ma weghachite ha n'ụdị mbụ ha, ma na-arụsi ọrụ ike ka ha na-enye. ihe ndị a na-ewukarị ewu na-arụ ọrụ iji hụ na uto na-enweghị isi nke mkpụrụ ndụ ndị ahụ. Mkpụrụ ndụ kansa bụ ezigbo ihe atụ nke sel ndị mbụ ahụ. N'ebe ndị ọkà mmụta ihe ọmụmụ ihe ndị na-adịghị ahụkebe anya, ihe ndị e ji ewu ahụ́ bụ protein, ya bụ nkume nkịtị na brik nke ihe a na-ahụkarị. Ha enweghị mmasị na ụdị ngwa agha dị iche iche na ọtụtụ nkọwa ndị dị mkpa maka iwu ụlọ ọrụ mgbagwoju anya, na nke na-adịghị adị na beefsteak ma ọ bụ anụ ụlọ.

Na mpịakọta nke abụọ nke akwụkwọ Armenia, etinyela m ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ 300 peeji nke nyocha nke nsogbu nke mmalite nke ọrịa cancer. N'ihi nke a, m enyochala akwụkwọ dị mkpa nke American cytologist a ma ama EV Cowdry nke isiokwu ya bụ "Cancer Cells" (1955), bụ nke kasị agwụ agwụ nke dị iche iche ọmụmụ banyere isiokwu na nke na-anakọta niile dị mkpa ọmụmụ, data. echiche na nkwubi okwu nke ọtụtụ ndị ọkà mmụta sayensị a ma ama bipụtala. Dabere na data nyocha nke ndị ọkà mmụta sayensị n'onwe ha nwetara, egosila m n'ụzọ zuru ezu na mkpụrụ ndụ kansa na-esite na ụkọ nke ihe ndị na-edozi ahụ na-edozi ahụ na ụbara nke ihe eji ewu ụlọ ndị ahụ na-agba ume uto nke mkpụrụ ndụ enweghị nzube.

Nri eri esi nri bụ nke kacha dị ize ndụ niile

Omume ọjọọ

Onye na-agụ ya nwere ike ịdị na-eche ihe mere na ọ dịghị nke ọ bụla n'ime ọtụtụ ndị ọkà mmụta sayensị na ndị ọkachamara a ma ama na-ahụ eziokwu ndị a dị mfe na ihe mere na ọ dịghị onye na-agwa anyị na àgwà nke iri nri esighi ike bụ ihe na-ekwekọghị n'okike na nke dị ize ndụ. Ihe kpatara ya bụ na ụmụ mmadụ niile bụ ndị na-eri nri na nri riri ahụ emewo ka mmadụ niile kpuo ìsì. Ọ dịghị onye na-aghọta na iri nri bụ ihe ọjọọ nakwa na ọ bụ n'ezie ihe ọjọọ kacha njọ. Ọ bụghị ọchịchọ maka naanị otu ụdị ihe, mana nchikota nke agụụ na-agụ agụụ maka ọtụtụ puku ihe (na ihe "dị ebube," "ihe a na-achọsi ike" na nke ahụ!). E wezụga nke ahụ, ndị na-eri nri na-adịghị ahụkebe na-ahụ ọgaranya na ịdị mma n'ọtụtụ ebe a na-edozi ihe oriri na-edozi, ebe ọ bụ na ọ bụ ụbara nke mmebi ahụ na-ebute ọtụtụ mmerụ ahụ, nke a pụrụ ịhụ nke ọma na-egosipụta ya. n'ọtụtụ ọrịa dị iche iche na-adị n'ụwa.

Ihe ndị ahụ nwere nsi na-eri mmadụ ahụ́, dị ka tii, kọfị, koko, ụtaba, mmanya, opium, cocaine, morphine, wdg. A na-akpali agụụ siri ike maka ihe ndị ahụ site na nsị kwekọrọ ekwekọ anakọtara na akụkụ ahụ mmadụ. Ihe oriri na-esi nri na-emepụta nnukwu nsị dị iche iche nke, n'oge na-adịghị anya, a na-echekwa n'akụkụ dị iche iche nke akụkụ ahụ, dị ka na mgbidi nke veins na capillaries, n'etiti nkwonkwo, n'etiti etiti abụba abụba na ebe ndị ọzọ. Dị nnọọ ka ọchịchọ nke onye ọgwụ riri ahụ maka heroin adịghị ebili site na mkpa physiological nkịtị nke ahụ ya, otú ahụ ka ọchịchọ nke onye na-eri nri maka nri esi nri, mmetụta agụụ ya, abụghị ihe a na-achọkarị nke akụkụ ahụ ya; kama ọ bụ ọchịchọ nke ihe riri ya ahụ. Ọ bụ okwu mkpali na-akpali site nsi na-anakọta n'ime ahụ mmadụ; ọ bụ ihe a na-achọsi ike nke ọrịa ndị a na-ejupụta n'ime ahụ, oku nke onye iro kachasị njọ nke mmadụ.

A na-ewebata ajọ omume ọjọọ ahụ n'ime ahụ mmadụ ọ bụla site n'aka nne na nna ya, site na nwata. Ọ bụ ya mere ozugbo nwa ọhụrụ malitere ịhụta ma malite ikwu okwu, iri nri ahụ ririla ya ahụ́ ike, malitekwa n'oge ahụ ruo ná ngwụsị nke ndụ ya, ọ na-ewere nri e siri esi dị ka nri ọ na-eri na agụụ siri ike ya.

n'ihi na ya dị ka ya physiological ina; ọ bụ nke a ka ọ na-emehie maka ezigbo agụụ.

Achọ maka nri esi nri abụghị agụụ

Mgbe onye na-eri nri na-anwa iri nri naanị nke anụ ahụ, dị ka walnuts, ọka, mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri, ma ọ nweghị agụụ ọzọ maka ụdị nri raw ọ bụla, ihe anụ ahụ ya chọrọ n'oge ahụ zuru oke. afọ juru ya afọ. Ma n'agbanyeghị nke a, ọ bụrụgodị na ọ ga-eweeworị ọtụtụ ugboro ihe oriri ọ na-achọkarị kwa ụbọchị, ọ ka na-akpa àgwà dị ka à ga-asị na o righị ihe ọ bụla ma na-enwe mmetụta dị ukwuu maka efere nke anụ mara mma nke ukwuu, ọgaranya na agụụ. Nke a abụghịkwa agụụ. Ọ bụ mgbakasị ahụ nke nsị ndị e debere n'ime ahụ na-akpata na-achọzi nsị ọhụrụ. Ọ bụ mkpu mmụọ ọjọọ nke dina n'ebe ahụ gbasaruru wee na-achọ ngwá ọrụ ọhụrụ iji dọkasịa akụkụ ahụ mmadụ. Onye nwere ezi uche na onye siri ike na-eri anụ anụ na-anụ mkpu ahụ na-eti mkpu ehihie na ehihie, ma ọ na-eji mkpụrụ obi ya dum na-eleghara ya anya, ọ dịghịkwa ekweta otu ihe.

Iri esi nri na-amanye akụkụ ahụ mmadụ ịrụ ọrụ na Ugboro atọ ruo anọ ka ike ha dị

Akụkụ ahụ mmadụ niile nwere ebe nchekwa ike nchekwa eke. Ọtụtụ mgbe, ha na-arụ ọrụ na otu ụzọ n'ụzọ anọ nke ikike ha nwere, na-edobe ike ha fọdụrụ maka iji mechaa mee ihe na mberede pụrụ iche ma ọ bụ n'oge ime agadi. Ya mere, n'ọnọdụ "nkịtị" ọnụ ọgụgụ ụbụrụ nke obi bụ 70-72 na-akụ kwa nkeji (ebe nke onye na-eri nri bụ naanị 58-62), nke n'ọnọdụ pụrụ iche enwere ike ibuli ihe karịrị 200 iti kwa nkeji.
Ọzọ, n'oge iku ume nkịtị 500 cc nke ikuku na-abanye na ngụgụ, ma site na ume iku ume pụrụ iche anyị nwere ike kpalie ihe ruru 3700 cc.

Onye na-eri anụ na-eji akụkụ ahụ ya na-eri nri na otu ụzọ n'ụzọ anọ ikike ha nwere ike ime, n'ihi na akụkụ ahụ ya adịghị ebufe ibu ma ọ bụ ike ọgwụgwụ. Onye na-eri nri, n'aka nke ọzọ, mgbe ọ kpalitere agụụ ya site n'echiche ndị nwere ntụ oyi, na-akpasu iwe.

ngwa nri, aperitifs na ndị ọzọ na-enweghị isi stimulants, na-ejuputa ya afo ruo n'ókè nke digestive akụkụ na-amanye mee n'ime ihe niile ha idobere ume na ọbụna mgbe ahụ, ha na-enweghị ike ịnagide ina etinye n'elu ha. Ebe a na-amanye mmadụ iweghachi nri jọgburu onwe ya site n'otu ụzọ ahụ o zipụrụ ya ma ọ bụ iji purgatives chụpụ ya n'afọ ya. N'ụzọ dị ịtụnanya, onye na-eri nri anaghị ewere omume ọgbụgbọ dị otú ahụ zuru oke.

Site na oke ibu nke akụkụ nri digestive, ọtụtụ akụkụ ahụ na-arụ ọrụ na-arụkwa ọrụ, dịka obi, imeju na akụrụ.
Ọrụ mgbakwunye nke akụkụ ahụ ndị a na-arụ n'oge na-adịghị anya na-eme ka ike gwụ ha na ime ka ha ghara ime ihe ngwa ngwa. Ya mere, ọ bụghị ihe ijuanya na n'ihi ya, mmadụ na-ebelata ndụ ya ọtụtụ ugboro. Site n'inye nri na-abaghị uru, na-emerụ ahụ ma na-egbu egbu, onye na-eri nri na-emeju agụụ ya, na-eme ka afọ ya kpọnwụrụ akpọnwụ, ma na-emepụta onwe ya ihe nro nke inwe afọ ojuju, ebe sel ya, n'eziokwu, na-akwa ude n'agụụ maka enweghị nri ndị dị mkpa. . Afọ onye na-eri anụ na-ezu ike mgbe niile, n'agbanyeghị na ọ tọgbọ chakoo, mana ahụ ya juputara n'ezie na afọ ju ya n'ezi okwu.

Mgbe onye na-eri nri kpebiri ịgbanwe gaa na-eri nri, na mbụ ọ naghị enwe afọ ojuju, n'agbanyeghị otú ọ na-eri. Ọtụtụ mgbe kama inwe mmetụta obi ụtọ, ndị na-eri nri na-enwe nkụda mmụọ n'ọnọdụ ahụ. N'uche ha, ihe kpatara agụụ na-agụ ha na-aga n'ihu bụ n'eziokwu na nri ndị ha na-eri anaghị abaghị uru dị ka nri nri. Nke a bụ echiche na-ezighị ezi dị egwu. N'ụzọ megidere nke ahụ, nri ndị ahụ na-edozi ahụ ma na-edozi ya nke ọma. Mkpụrụ ndụ mmadụ atawo ahụhụ kemgbe ọtụtụ afọ n'ihi enweghị ha. Ike nke akụkụ ahụ digestive mmadụ dabara n'ụzọ zuru oke na nhazi ha na nhazi nke ihe mejupụtara ya. Ọ bụ ya mere afọ na-eji obi ụtọ anabata nri ndị ahụ, na-eme ka ha dị nro ngwa ngwa ma na-ebufe ha na eriri afọ n'egbughị oge, ebe mkpụrụ ndụ n'ime onwe ha, na-agwụ ike ma na-agwụ ike dị ka agụụ na-agụ ha, na-ejisi ike na-amịkọrọ ihe ndị ahụ bara uru ma na-achọkwu ihe na ugboro ugboro. ọtụtụ n'ime ha.

A na-agwọkwa mkpụrụ ndụ ndị ahụ na-arịa ọrịa, ndị ahụ dara mbà n'obi na-agbake, ndị na-adịghị arụ ọrụ na-enwetaghachi ume. N'aka nke ọzọ, mkpụrụ ndụ abụba na-amalite ịgbaze site n'agụụ, nchịkọta nke nsị na-apụ n'anya nke nta nke nta, mmiri na-enweghị isi na-apụkwa n'ahụ. Mgbe ahụ, mkpụrụ ndụ nkịtị, nke na-arụ ọrụ na-ewere ọnọdụ nke sel ndị ahụ dị umengwụ bụ́ ndị e ji obi erughị ala na enweghị ọrụ mejupụta. Mbelata ngwa ngwa na ịdị arọ nke ahụ bụ ihe akaebe doro anya nke nwetaghachi ahụike na ume.

Eziokwu a kwesịrị ime ka obi mmadụ ṅụrịa ọṅụ na obi ụtọ. Maka nri ndị ahụ ozugbo gbasaa ahụ ya ma nye ya ahụike, ike, ume na ume. Ọ bụ oge mbụ na ndụ ya na ọ bụ ezie na akụkụ ahụ ya niile na glands na-enweta ihe oriri na-edozi ahụ, ha na-enwe ike ịrụ ọrụ na nkasi obi na ịdị mfe. Ọ bụrụgodị na n'ụbọchị ahụ, ọ na-eri nri dị arọ karịa ka akụkụ ahụ ya chọrọ, ma ọ bụ eriri afọ ya na mkpụrụ ndụ ya na-enwe ike ịmịkọrọ ya, afọ ya agaghị ajụ ya, ọ gaghịkwa eme ka ọ nwee mmetụta nke ọgbụgbọ, na-eme ya jiri ike na ike chụpụ ya. Ihe oriri ndị karịrị mkpa nkịtị ya agaghị anọ n'ime afọ ime ka ire ere; a gaghị atụgharị ha ka ha bụrụ nsị ma ọ bụ bute nsogbu mgbari nri. Kama nke ahụ, na-enweghị mgbari mgbaze, ha ga-abanye ozugbo n'ime afọ n'ime eriri afọ wee hapụ ahụ na nsị ahụ n'ụbọchị ahụ, n'emeghị ka ọ dị ntakịrị ihe ọjọọ na organism. Ya mere, afọ ya ga-abụ ìhè mgbe niile, ebe eriri afọ ya na ọbara ya ga-ejupụta na nri zuru oke.

Mgbe ahụ, n'oge dị otú a, ka ọ gbalịa nnọọ iri ntakịrị ntakịrị nri esi nri. Afọ ya ga-eji iwe jụ ihe ndị ahụ iju na ihe a na-achọghị. N'agbanyeghị oke obi ụtọ nke ọnụ ọnụ ọnụ ya na-enwe, nri nri ndị ahụ ga-edina n'ime afọ ya ruo ogologo oge, ha ga-eme ihe dị ka onye na-egbochi ya imechi agụụ ya ma mee ka ahụ gwụ ya n'ụzọ nkịtị nke usoro nri nri nri ya. Ma onye na-eri nri na-enwe afọ ojuju ma nwee obi ụtọ na ọnọdụ ahụ, n'ihi na o mejuwo agụụ ya, ọ na-eju afọ ya ma ugbu a "eju afọ." Nwoke ahụ nke ghọtara uru iri raw-eri na-atụ egwu ọnọdụ ahụ. Ọ ghọtara nke ọma na ọ bụ nri ahịhịa ahịhịa na-edozi ahụ, ebe ozu ndị nwụrụ anwụ na-edozi ahụ.

na-esi n'ọkụ pụta bụ naanị mmanụ ọkụ, na isi mmalite nke nsị na ọrịa dị iche iche.

Nri mmadụ kwesịrị ịdị na cell ndụ na
Ọ bụghị Ozu Selụ Nwụrụ Anwụ

Ihe oriri zuru oke nwere mkpụrụ ndụ dị ndụ. Ugbu a, ozu akwukwo nri, mgbe ahapụchara ụwa, na-adị ndụ ruo ogologo oge. Osisi rose na-aga n'ihu na-ama ifuru n'ime ite, ebe ọka na-epulite ka a na-akụ ọtụtụ afọ ka a chịkọtachara ya. Ma mkpụrụ ndụ anụmanụ ndị a na-egbu ma ọ bụ nke mmiri ara ehi na-ezu ohi na ahụ ha na-anwụ ozugbo, mgbe ahụ, ha na-amalite ịgbasa ma ghọọ nsị, ebe isi nri na-eme ka ha ghọọ ihe dị egwu. Ịtụle protein anụmanụ dị ka ndị ka protein akwụkwọ nri bụ njehie ikpe kachasị njọ, ihe na-egosi na adịghị ahụkebe nke ndị ọkà mmụta ihe ọmụmụ na-efe anụ ofufe. Ọ bụrụ na anyị na-ekweta na anụmanụ organism na-enyefe akwụkwọ nri na-edozi ahụ na-atụgharị ha n'ụzọ zuru ezu-kwesịrị ekwesị nri, mgbe ahụ anụ ahụ nke anụmanụ ndị dị otú ahụ dị ka foxes, wolves, nkịta, nwamba na agụ na-eri nri na ndị dị otú ahụ "n'ụzọ zuru ezu-guzozie ike" protein kwesịrị ịbụ nke ọnụ ahịa nri kacha elu; ebe àgwà nsi nke anụ anụ ndị dị otú ahụ pụtara ìhè nke na ọbụna onye na-eri anụ riri ahụ anaghị anwa anwa rie nri na ya.

Ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ ndị a na-agba ume site na prelection nke onwe ha Chọọ uru pụrụ iche na anụ, n'ịchọpụta ihe a na-akpọ amino asịd na-enweghị ike dochie anya echebaraghị omume na amino acid ndị ahụ na-etolite site na ahịhịa ahịhịa nke anụmanụ na-eri site n'usoro iwu sayensị nwere ikike nke ehi nwere ikike. na-eme ka amino asịd si meanest ahihia na ahịhịa, ma organism nke mmadụ enweghị ụzọ iji kwadebe otu ogige si akwukwo nri nri nke kasị elu nutritive àgwà?
Kedu nde ndị India na-ebi na-enweghị amino acid nke anụ na-enye?

Ọhụụ dị mkpụmkpụ bụ ntụpọ kachasị nke ahụike Sayensị

Ihe kacha ndudue nke ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ bụ ndị na-eri nri esi nri bụ mkpụmkpụ-anya ha. Ha na-emechi anya ha n'ihe ọjọọ ndị ahụ na-eyi obere ihe, ha anaghịkwa ebu amụma ihe ga-esi na ya pụta n'oge na-adịghị anya n'ihi ihe ndị yiri ihe na-adịghị mma. Ka anyị were ihe atụ ole na ole gosi okwu anyị. Nri esi nri, ọkachasị efere anụ, juputara na nsị. Ugbu a, ọ dịghị onye na-ahụ ihe ọ bụla banyere nsi na-adịghị ala ala nke na-aga n'ihu n'ụzọ a na-apụghị ịghọta aghọta mgbe niile na ọbụna mgbe n'ihi nsị dị otú ahụ imeju, obi ma ọ bụ akụrụ na-emebi n'oge, a na-ekwu na ọnọdụ ahụ bụ ihe kpatara amaghị. Mgbe nsi ahụ ka na-akawanye njọ ma na-esonyere ya na afọ ọsịsa na vomiting, a na-ewere ya dị ka nsogbu afọ. Site na nsi, ha na-aghọta naanị ọnọdụ ahụ nke na-emetụta akụkụ ahụ niile ma na-eyi onye ahụ egwu egwu ọnwụ ozugbo. Olee otú ọtụtụ ndị aka ha dị ọcha ji chụọ àjà otú a!

Ndị mmadụ na-adịghị ahụ unyi nke na-agafe n'ime ha akwara na veins site na-ajụ nri kwa ụbọchị, na mgbe ọ na-anọdụ ala oyi akwa mgbe oyi akwa na mgbidi nke arịa, narrows ha ụzọ na mberede na-akwụsị mgbasa nke ọbara otu ụbọchị, mkpụmkpụ. -ndị na-ahụ anya na-ele ihe omume ahụ anya dị ka "ihe a na-atụghị anya ya."

Ụmụ nwoke anaghị achọpụta nrụgide dị egwu nke oke idei mmiri na-ebute na-agbaga n'otu mmiri mmiri nke nwere ike ruru nde tọn. Ma mgbe mmiri mmiri ahụ, bụ́ nke na-ama jijiji ruo ogologo oge n'okpuru mmetụta nke idei mmiri ahụ, dara, n'ikpeazụ, ihe kpatara ndakpọ ikpeazụ ya bụ okwute nke obere nwa tụrụ ya na mberede. Anyị ahụlarị echiche ziri ezi nke onye na-eri anụ na-ejide maka ihe na-ebute ọrịa kansa. N'imegide nke a, 400 "carcinogenic agents" nke ndị ọkà mmụta sayensị na-eme nchọpụta na-egosi anyị, bụ ndị na-eri nri na-esi nri, n'ime ha, e nwere ihe ndị dị ka mgbakasị ahụ na ọkụ sịga, enweghị uru karịa nkume nwa ahụ tụbara.

Akụkụ ahụ ọ bụla nwere ọtụtụ nde sel site na arụkọ ọrụ ọnụ nke a na-arụ ọrụ nke akụkụ ahụ. Mgbe nri a na-amanye na mkpụrụ ndụ ndị ahụ enweghị ụfọdụ ihe mejupụtara ya, mkpụrụ ndụ ahụ na-amalite ịkwụsị ike ha wee daba n'iji ya eme ihe. Ihe nchekwa ike na-abata n'ubi ugbu a, mana ha onwe ha kwa, ike agwụla ha n'oge na-adịghị anya. Ọ bụrụhaala na akụkụ ahụ na-arụ ọrụ ya n'ụzọ ụfọdụ ma ọ bụ ọzọ, ndị na-adịghị ahụ anya adịghị ahụ ìhè uhie; ma n'ikpeazụ ọ kwụsịrị n'ọrụ ya, ha na-ekwu na akụkụ ahụ dị otú ahụ na-arịa ọrịa ma na-enweta ọgwụ. Ma, ọ ga-ekwe omume na obere ọgwụ ma ọ bụ ọgwụ nsi nwere ike dochie ihe oriri na-edozi ahụ nke a na-agba ọkụ ruo ọtụtụ afọ ma laghachi na sel ndị nwere nkwarụ, ikike ha nwere maka ọrụ pụrụ iche?

Mgbe ị dinara n'ọwa mmiri nri ruo ọtụtụ ụbọchị, ọtụtụ anụ, àkwá, bọta na cheese na-emebi ma na-ebute mbufụt nke eriri afọ, ihe mgbaàmà na-ahụkarị bụ afọ ọsịsa. Mana mgbe nwatakịrị gosipụtara n'ezie ihe mgbaàmà nke afọ ọsịsa, a na-etinye ụta niile na akpụkpọ mkpụrụ osisi ole na ole a na-ahụ na nsị. Ọ dịghị onye na-ajụ ka akpụkpọ mkpụrụ osisi nwere ike isi mee ka ọ̀tụ̀tụ̀ shuga dị n'ime afọ nwa ahụ pụta mgbe, na-enweghị mmebi ọ bụla ma ọ bụ ire ere, ha na-ahapụ ahụ na-agbanwe agbanwe n'ime awa ole na ole ha banyere. Ọdachi a niile na-esite n'eziokwu ahụ bụ na ndị mmadụ na-ewere akwa, anụ, bọta na mmanụ aṅụ dị ka nri nkịtị na nke dị mkpa, ma mkpụrụ osisi dịka ihe nke abụọ, nke nwere ike iri ma ọ bụ erighị ya. Mgbe ụfọdụ, a na-ewere ya na ọ dị mkpa igbochi ụmụaka iri mkpụrụ osisi ka ha "ghara itinye afọ ha n'usoro."

A pụghị ịgụta ibu nke onye na-eri nri dị ka ihe nrịbama nke ezi ahụike.

Oke ibu bụ ọrịa kacha dị ize ndụ

Ọ bụrụhaala na ahụ mmadụ ka nwere ike iguzogide ihe na-ekwekọghị n'okike nri na iji na-alụ ọgụ megide ya, mkpesa dị iche iche na-eme ka ọdịdị ha dị, dị ka ụkọ nri, mgbakasị ahụ, gastritis na ọrịa afọ ndị ọzọ, colitis, na ndị ọzọ. Ihe ndị a niile bụ ngosipụta nke mgba nke organism iji ụzọ ọ bụla na ya

mkpofu iji wepụ ihe ndị na-emerụ ahụ nke nri na-ekwekọghị n'okike na ịchụpụ n'ahụ ihe ndị na-egbu egbu nke ọ na-emepụta. Onye ọrịa ahụ na-amalite ịkwụsị ibu ma na-agbalị ime ka ọ dị ike site n'inye ya nri "na-edozi ahụ". Ụbọchị a ga-emecha merie organism na mgba ya na-akwụsị, mmadụ ma ọ bụrụ na ọ ga-adaba n'ụwa a ma ọ bụ, n'ụzọ megidere nke ahụ, agụụ ya na-abawanye ma malite iri nri na-enweghị afọ ojuju, gbarie nke ọma, na-ebu ibu, "iji nwetaghachi ahụike ya. na ike." N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, n'ụbọchị ahụ akụkụ ahụ mmadụ, na-agbahapụ mgba ya, "na-adaba" n'onwe ya na nri na-ekwekọghị n'okike na ntọala nke otu n'ime ọrịa ndị kasị dị ize ndụ nke ụmụ mmadụ na-eme ka ọ bụrụ ihe na-adịghị mma.

N'ịbụ ndị nrụgide nke nri ndị na-ekwekọghị n'okike merie, a na-amanye ahụ ka ọ nabata onwe ya ma kwenye n'ime mkpokọta organism nke ihe dị iche iche na-emerụ ahụ nke nri ndị dị otú ahụ na-emepụta. Mgbe ahụ, a na-emepụta nkwụnye ego nke abụba, uric acid na ihe ndị na-emepụta ya, kọlesterin, nnu nkịtị, oke mmiri mmiri, calculi, scirhous formations, etuto ahụ, mkpụrụ ndụ na-adịghị arụ ọrụ na parasitic, sel multinucleated (polykaryocytes), mkpụrụ ndụ nwere nnukwu nuclei (megakaryocytes), wdg. Mgbe ụfọdụ, mkpụrụ ndụ ndị a na-eru ọtụtụ narị okpukpu karịa sel nkịtị, mana ha enweghị ikike ịrụ ọrụ ọ bụla bara uru.

Ihe ndị ahụ niile na-agbakọba n'ime ahụ iji mepụta mmadụ nro nke ahụike na ike, ebe n'eziokwu ọ na-ata ahụhụ site na nwayọọ nwayọọ nwayọọ. Anụ ahụ ya na-adị gịrịgịrị ma na-esikwa ike, ọnụ ọgụgụ nke mkpụrụ ndụ ya pụrụ iche ma na-arụsi ọrụ ike na-amụbawanye, akụkụ ahụ ya na-apụkwa n'iyi. Ụmụ nwoke ndị ahụ "gbasiri ike," "ndị siri ike" nwere paunches na-egbuke egbuke, ogwe aka buru ibu, aka podgy na abụba jupụtara na ya, bụ ndị ụwa anyị jupụtara, bụ, n'eziokwu, ọkpụkpụ akpụkpọ anụ kpuchie. Onye nke ọ bụla n'ime ha ejirila atụrụ mara abụba buru ibu nke akwara ya na-esighị ike, bụ́ nke ọ na-eri nri nke ọma ma na-eburu onwe ya n'ebe nile. Ma, ọ dị ịtụnanya ikwu, ndị dị otú ahụ na-etu ọnụ maka ahụike, ume na ike ha.
Ha na-anya isi nke ukwuu nke na, mgbe ọ bụla a na-ekwu banyere ya na mkparịta ụka, ha na-emetụ osisi aka ma ọ bụ, n'Ebe Ọwụwa Anyanwụ, na-eti mkpu; ka ha we ghara itufu otù ọka nke ibu arọ ha. Otu nwere ike mejupụta mpịakọta iri na abuo na ihe atụ nke adịghị ahụ ụzọ dị mkpụmkpụ jọgburu onwe ya.

Ọ nweghị ọgwụ nwere ike dochie ihe akụrụngwa ebibiri n'ọkụ

Ọgwụ niile a na-ejikarị eme ihe bụ ihe mgbaàmà. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, ha na-eje ozi dị ka ihe na-enye ume iji nye onye ọrịa ahụ efe nwa oge ma ọ bụ iji zochie mgbaàmà nke ọrịa ahụ. Ọ dịghị ihe ọ bụla ha ga-ewere ọnọdụ nke ihe ndị na-edozi ahụ na-ebibi n'ime ite na ite esi nri. Ọtụtụ ndị ọkà mmụta sayensị na-amachibido iji ọgwụ ọjọọ eme ihe. N'England, mgbe nnyocha na-agbasi mbọ ike gbatịa ihe karịrị afọ anọ na ọkara n'akụkụ buru ibu nke ndị bekee na-eme nke ọma, ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ Peckham bịara ná nkwubi okwu na ọ bụ nanị pasentị itoolu nke ndị bi na ya nwere mmasị na ya. ezi ahụ ike; pasent 91 fọdụrụnụ nke ndị ahụ dara ọrịa, ọ bụ ezie na ọtụtụ n'ime ha amaghị banyere ọrịa ha. Mgbe ọgwụgwọ ụlọ ọgwụ gasịrị, nkwubi okwu ha bụ na ọ fọrọ nke nta ka ọ bụrụ na-enweghị isi, nsogbu niile a na-ahọrọ maka ọgwụgwọ nabatara ọgwụgwọ ahụ, ma na emesịa, a hụrụ nhụsianya dị įrịba ama na ahụike n'ozuzu nke ndị ọrịa. Nke a pụtara na ọgwụ na-ezo naanị ihe mgbaàmà nke ọrịa, ebe a na-agbakwunye mmerụ ahụ ha na-eme n'ahụ ahụ nke na-esighị ike na-eme ka ọnọdụ ya ka njọ.
Ya mere, onye ọ bụla nke na-achọ ka ọ ghara įrịa ọrịa ma ọ bụ, ọ bụrụ na ọ rịarịworị ọrịa, iji nwetaghachi ahụ ike ya agaghị etinye olileanya ya na ọgwụ ike; kama ọ ga-ezere įṅụ ihe oriri na ọgwụ ndị na-ekwekọghị n'okike, ma ga-ebi ndụ dị ka iwu okike si dị site na iri nri!

Nke a bụ eziokwu, nchekwa na ụzọ sayensị, ebe ọgwụgwọ ọgwụ bụ, n'ihota Bircher-Benner, naanị "aghụghọ na aghụghọ." N'uche nke m, enwere ike įkpọ ya nke ọma ihe efu na aghụghọ onwe onye. Nietzsche akpọwo ọgwụ ọjọọ "nhịhịa nke ụtarị." Ndị dọkịta nwere ike ime ka ha kwenye n'eziokwu nke okwu m n'ụzọ dị mfe site n'ikewa ndị ọrịa n'ụlọ ọgwụ ụzọ abụọ ha nhata, na-emeso otu n'ime otu n'ime otu ahụ site n'įgwọ ọgwụ na nri esi nri, nke ọzọ site na nri na-eri nri nkịtị, wee jiri ihe abụọ ahụ tụnyere ya. na ibe ya. Nke a bụ ule bụ isi na nke siri ike, ma ọ bụghị ya, arụmụka ọ bụla megide iri nri ga-aga n'ihu na-enweghị obere uru ma ọ bụ uru. Ka anyị were ihe atụ ole na ole si na ọgwụgwọ ọgwụ mgbaàmà kọwaa okwu anyị.

Mgbu bụ ihe ịrịba ama ịdọ aka ná ntị na ahụ dị n'ihe ize ndụ, mkpu nke akụkụ ahụ anyị maka enyemaka. Ma kama ikpochapụ ihe ize ndụ a, anyị na-egbu irighiri akwara ndị na-ebute mmetụta nke ihe ize ndụ a n'ụbụrụ anyị wee mechie olu ha site n'ịtụ nsi. Ka ọ dị ugbu a, ọrịa ahụ na-ewere usoro ya a na-apụghị izere ezere, nke na-akawanye njọ ugbu a site na mmetụta ọjọọ nke ọgwụ. N'inye ihe atụ ọzọ: mgbe akụkụ nke akwara akwara anyị na-adị warara site na juputara na adịghị ọcha, obi ga-eji ike dị ukwuu na-ekesa ọbara n'ime ahụ ma n'ihi ya ọbara mgbali elu na-ebili. Ma kama ihichapụ arịa ọbara anyị pụọ n'ihe ndị ahụ adịghị ọcha, nanị ihe anyị na-eji eme ihe na-akpalite irighiri akwara ndị nwere ike ịgbatị na ịgbasa oghere ha. Ọ bụrụhaala na ịdị irè nke nsi ahụ na-adịru, ọbara na-agafe na arịa ndị ahụ n'efu na nrụgide na-adaba nwa oge. Otú ọ dị, ozugbo mmetụta ya gafeworo, arịa ndị ahụ na-alaghachi n'ọnọdụ mbụ ha na-esiwanye ike site n'omume ọgwụ ndị a na-eji eme ihe.

Enweghị ọgwụ ọ bụla na-enweghị mmetụta na-emerụ ahụ na organism. Ma ọ bụ nanị n'oge na-adịbeghị anya ka ọnụ ọgụgụ dị nta nke akwụkwọ pụtara na-ekwu banyere isiokwu a, otu n'ime ha, "Mmeghachi omume na Ọgwụ Ọgwụ" (1955), nke Dr. Harry L. Alexander, Emeritus Prọfesọ nke Clinical Medicine, Washington University Medical School. , na-enye anyị nnukwu ozi bara uru. N'ezie, a na-ahụta ọgwụ n'ozuzu maka naanị nsogbu na mmeghachi omume ndị na-egbu onye ahụ ozugbo ma ọ bụ mee ka ọ pụta ìhè n'ụdị ọrịa siri ike. Ọbụna mgbe ahụ, ọ bụ naanị otu n'ime otu puku n'ime nsogbu ndị ahụ ka edere n'ezie; ndị fọdụrụ na-anọgide na-echefu ebighị ebi.

Ekwuputala na nke ọ bụla n'ime ihe 350,000 nke a na-eji maka nkwadebe ọgwụ nwere ike ịkpata nsogbu. Ma n'ime ha ndị kasị dị ize ndụ bụ penicillin, aureomycin, streptomycin, mercury ogige, sulphonamide otu ọgwụ, digitalis, ịgba ọgwụ mgbochi ọrịa, serums, sịntetik vitamin (thiamine, niacin, wdg), atophan, cortisone, imeju wepụ, insulin, adrenaline na ọtụtụ. ọgwụ ndị ọzọ a na-ejikarị eme ihe.

Ọ dị mkpa iji nlezianya tụlee ajụjụ a. Vitamin sịntetik na ihe ndị na-emepụta organic, nke ndị mmadụ na-achọ iji dochie ihe ndị na-edozi ahụ na ngwaahịa ha na-ere ọkụ na kichin, na-egbu mmadụ na ọkụ ọkụ, ọtụtụ mgbe n'ime nkeji ise mgbe ha banyere n'ime ahụ. Na 1951, nde 324, na na 1952, a gbanyere nde gram 350 nke penicillin nanị n'ime ọbara mmadụ iji dochie ọgwụ nje ndị sitere n'okike a na-ere ọkụ na kichin.

Mgbe iwebata ha n'ime ahụ mmadụ, ọgwụ na-egbu ọtụtụ puku mmadụ, mgbe ụfọdụ n'ime nkeji ise ruo iri, site na anaphylaxis, ebe iri puku kwuru iri puku ndị ọzọ na-edo onwe ha n'ọtụtụ ọrịa, nke anyị nwere ike ikwu banyere nettle-rash, dermatitis, prickly. okpomọkụ, eczema, purpura, bronchial asthma, polyarteritis, cirrhosis nke imeju, jaundice, nephritis, nephrosis, aplastic anaemia, serum ọrịa na scabies.

Ndị mmadụ na-achọ ikpuchi anya maka ọrụ ọgwụ ndị ahụ na-akpata ọnwụ na ọrịa ndị a, na ịta ụta maka ịdị nro nke ahụ. Mana maka ihe na-ebute oke mmetụta a, ha na-agafe ajụjụ ahụ na-agbachi nkịtị.

Ụmụ m dara ogbenye na-enwebu ọrịa ndị dị otú ahụ na ọrịa akpụkpọ anụ ọtụtụ ugboro n'afọ. Anyị na-agbalị mgbe nile ịchọpụta ihe kpatara nri ha riri, ebe ndị dọkịta bụ́ ndị nyere ọtụtụ nde ọgwụ ekwughị okwu ọ bụla banyere ihe ize ndụ dị n'ọgwụ ndị ha na-enye. Dị ka ọtụtụ nde ndị ọzọ, anyị kwenyere na ọgwụ bụ nanị iji gwọọ ndị mmadụ, ọ bụghị iji mee ka ha rịa ọrịa. Ozugbo ụmụ m abụọ nwere ọrịa jaundice n'otu ụbọchị ahụ. Ọ tụrụ anyị n'anya n'ihi na anyị ma na jaundice abụghị ọrịa na-efe efe nke na-emetụta ha abụọ ọnụ. Taa, ọ dịghị ihe m pụrụ ime iji belata ihe ọjọọ nke akọnuche m ma ọ́ bụghị ịdọ ndị nne na nna ndị ọzọ aka ná ntị banyere ihe ize ndụ dị otú ahụ.

N'oge a, ọ dị mwute ịhụ ka ọgwụ ndị kasị dị ize ndụ si gbasaa site n'enyemaka nke abụ ndị na-atọ ụtọ na foto ndị na-adọrọ mmasị dị ka ihe bara uru nke a pụrụ ịṅụ kwa ụbọchị. N'obodo ụfọdụ, n'ezie,

a gbanweela ọgwụ na ụlọ ahịa ọgwụ ka ọ bụrụ nnukwu nchegbu nke ịzụ ahịa na ịkpata ego.

Iri nri ga-akwụsị ozugbo iji ụdị ọgwụ niile eme ihe, n'ihi na ọ bụrụ na ọrịa na-adịghị, ọ gaghị adị mkpa maka ọgwụ. Ọrịa bụ ngwaahịa nke mmebi nke ihe oriri; enwere ike imeri ha, yabụ, site na mgbazi nri anyị. Mgbalị niile anyị na-eme iji ọgwụ emeri ọrịa dị nnọọ ize ndụ, nnwale ndị na-enweghị isi bụ́ ndị na-agaghị ada ada. Ugbua ihe ọjọọ ha pụta na-ele anyị anya n'ihu.

Ụdị ọrịa ọhụrụ na-apụta mgbe nile; ntakiri ọrịa na-ebute ọrịa ndị ka njọ. N'ihi nke a, ụmụ nwoke na-akwado ụdị ọgwụgwọ ọhụrụ na ọgwụ mgbochi ọhụrụ, na-achọpụta ọgwụ nje ndị siri ike ma sie ike ma jiri nwayọọ nwayọọ na-etinye aka n'ọtụtụ njehie, nsogbu na ọdachi.

A ghaghị ime mgbanwe a na-enwetụbeghị ụdị ya na nke bụ isi n'ihe gbasara sayensị ahụike. Ndị dọkịta niile na-akwụwa aka ọtọ na nke ọha na eze ga-ebili ozugbo wee mee ihe ndị na-arụsi ọrụ ike iji gbochie mbibi nke akụrụngwa dị mkpa ezubere maka ụlọ ọrụ mmadụ.

N'echiche nke ndị na-adịghị ahụ ụzọ, iri raw-eri bụ ihe nlọghachi na ndụ oge ochie nke nwoke prehistoric. N'ezie, ọ dịghị ihe ihere dị ukwuu maka mmepeanya karịa ọrụ nke isi nri na nnụcha. Onye na-eri anụ ahụ na-echefu naanị nhụsianya nke ọrịa ndị a na-akpọ ọrịa mmepeanya na-akpata wee jụ ime ka ọganihu teknụzụ nyere ya site na mmepeanya ka ọ bụrụ ụzọ isi mebie ịdị ọcha nke akụrụngwa mmadụ. Ma ọ́ bụghị ya, ọ dịghị echefu ịdị mma nke ikwu okwu site na telifon, iji ụgbọelu eme njem ma ọ bụ idebe mkpụrụ ya ka ọ dị ọhụrụ n'ime friji ya.

Ruo ọtụtụ narị afọ, ụmụ mmadụ kpuru ìsì na ndị na-amaghị ihe nke na ha na-ewerekarị iri nri e sie dị ka ọrụ ebumpụta ụwa. Ma ugbu a, mgbe mbụ ha nụrụ banyere iri raw, ha na-ewere ya dị ka ihe na-eju anya ma na-achọsi ike, ebe n'eziokwu, ọ bụ kpọmkwem mmebi nke ihe oriri ndị sitere n'okike site n'isi nri bụ ihe kacha mma.

ihe na-ekwekọghị n'okike, iju na ịchọ ịmata ihe, nke a ga-ederịrị n'akụkọ ihe mere eme dị ka nzuzu kasịnụ nke ụmụ mmadụ mere.

Isi nri na ọgwụgwọ ọgwụ na-eduga na
Ọsọ mmadụ iji kwupụta mbibi

Ọtụtụ ụdị anụmanụ mammoth ebiela n'ụwa a ma mesịa kpochapụ ya kpamkpam. N'oge a, ọ bụ aka ya ka mmadụ ji na-eke ọnọdụ ọjọọ dị otu ụbọchị ga-ekpochapụ ya n'elu ụwa a. Ejikọtara ya na usoro mmebi nke ihe oriri, enwere mmụba na ụdị dị iche iche na ugboro ole ọrịa dị iche iche. Tupu ọtụtụ ọgbọ ndị ọzọ agafee, ndị mmadụ ga-anwụ n'ihi ọrịa obi ma ọ bụ ọrịa kansa tupu ha eruo afọ ntozu na inwe ohere ịzụlite ikike ọmụmụ ha. N'ịdabere n'ọsọ dị egwu nke ọrịa ndị ahụ abawanyela n'ime iri afọ ole na ole gara aga, ọ dị mfe ịhụ na, ọ bụrụ na ndị mmadụ ka na-anọgide na-enwe nzuzu ha, ụbọchị ahụ nwere ike ọ gaghị adị anya.

Ọkà mmụta sayensị nke na-akọwa uru dị n'iri esi nri na ọgwụgwọ ọgwụ dị ka onye na-ere ahịa bụ onye, na njedebe nke ịda ogbenye, na-enwe obi ụtọ na-agụta mkpụrụ ego ya, na-emechi anya ya na ọtụtụ nde mfu na-ele ya anya n'ihu. A ga-ekpebi nsonaazụ kacha mma nke azụmahịa ọ bụla site na akwụkwọ nguzozi ikpeazụ ya. Ka anyị hụ uru na uru ndị mepere anya mmadụ nweworo ike nweta n'onwe ya site n'ihe ọ chọpụtara banyere esi nri na ọgwụ, ma e jiri ya tụnyere nke ọtụtụ puku anụmanụ dị iche iche na-eri. Mmadụ na-arịa ọrịa dị iche iche karịa ihe ọ bụla ọzọ.

Mgbe nchọpụta nke vitamin, ụmụ mmadụ kwesịrị inwe sagacity ịghọta ozugbo na site isi nri na ọ na-ebibi n'ime ihe oriri ndị sitere n'okike nke enweghị nke na-eme ka njedebe ya dị ngwa ngwa. Ọ kwesịrị ka ọ kwụsịtụ ihe mkpofu ahụ otu ugboro, ọ kwesịrịkwa ichebe ihe mgbochi nke ihe oriri ndị sitere n'okike pụọ n'imebilata. Mana mmasi nke nri esighe dị ukwuu nke na ọ na-egbochi mbọ niile dị otú ahụ maka mgbanwe. Ihe riri ahụ na-emeri sayensị ma were ya

n'ọnụ ya. Ka ọ dị ugbu a, ka na-arapara ngwa ngwa na nri esi nri, ụmụ nwoke na-agbalị ịbanye n'ime ihe nzuzo nke ihe oriri, iji mata ihe ndị mejupụtara na-ebibi na isi nri na nhazi, wee dochie ha site na ihe ndị sịntetik. Ọ bụghị ihe nzuzu mmadụ iji aka nke aka ya gbaa ọkụ na ibibi ihe ndị ahụ dị mkpa, rịa ọrịa, iguzo n'akụkụ ili wee mee mgbalị enweghị olileanya iji zọpụta onwe ya site n'ụzọ aghụghọ? Anyị ga-eburu n'uche eziokwu ahụ bụ na ihe mejupụtara ya ejedebeghị na vitamin 40 na 50 nke ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ ghọtara.
E nwere ọtụtụ n'ime ha nke na ọ gaghị ekwe omume ịmepụta nkọwa ziri ezi nke njirimara ha dị na nha na ọnụọgụ maka ọtụtụ puku afọ na-abịa. Ka anyị were ya na otu ụbọchị ndị ọkà mmụta sayensị nwere ike ime nke ọma n'ịghọta ụdị ha niile. Mgbe ahụ, iji dochie ihe ndị mejupụtara ọka wit naanị, a ga-achọ ọtụtụ puku nde ọgwụ na nkwadebe maka onye ọ bụla, ọ bụghị ikwu maka ụgwọ ndị a machibidoro iwu.

Site na nyocha emere n'ụdị mkpụrụ osisi, akwụkwọ nri na ọka dị iche iche, ndị ọkà mmụta ihe gbasara nri riri ahụ n'onwe ha na-egosi na nri sitere n'okike nwere ikike ịgwọ ọrịa fọrọ nke nta ka ọ bụrụ ụdị ọ bụla. Mana ndị mmadụ achọghị ịnakwere na ahụ mmadụ ga-anọpụ na ọrịa ndị ahụ ma ọ bụrụ na a na-eri ya naanị na nri sitere n'okike site na nwata gaa n'ihu. Site na mmalite echiche nke ịghara iri nri esighe na-anapụ ha ikike iche echiche nke ọma, mgbe ahụ sayensị na-ewepụta ọnọdụ ya n'ịgba ahụ ahụ.

Ndị dọkịta agaghị eji ihe oriri eke eme ihe dịka naanị ụzọ ọgwụgwọ nwa oge. Ekwesịrị ịkọwapụta ha dị ka naanị nri kwesịrị ekwesị maka mmadụ

Ọtụtụ ndị dọkịta na-aga n'ihu na-akatọ ọgwụgwọ ọgwụ. Ụfọdụ n'ime ha na-enwe nkụda mmụọ maka nsonaazụ na-adịghị mma a na-enweta site na ọgwụgwọ ọgwụ nke na ha na-ahapụ ọrụ ahụike ma tinye onwe ha n'ịmụ banyere nsogbu ndị bụ isi nke prophylaxis. Otu n'ime ha bụ dọkịta Switzerland a ma ama bụ́ Bircher-Benner, bụ́ onye m si n'ihe ọmụmụ German webata ọtụtụ nsụgharị ndị dị mkpirikpi n'akwụkwọ Armenia m. Na mmalite nke ọrụ ahụike ya, Bircher Benner ghọrọ otu a

na-enwe nkụda mmụọ na usoro ọgwụgwọ ndị dị ugbu a na mgbe ọ na-eme ka amara ya na ụkpụrụ na-edozi ahụ nke ihe oriri ndị sitere n'okike, ọ malitere ịgwọ ndị ọrịa ya site n'enyemaka nke nri sitere n'okike, n'enweghị ọgwụ ọ bụla. N'oge na-adịghị anya, ọnụ ọgụgụ dị ukwuu nke ndị ọrịa, bụ ndị dọkịta dị iche iche n'ụwa nile na-agwọtaghị ya, na-enweghị ihe ọ bụla, gara ụlọ ọrụ ya dị na Zurich ma n'ime obere oge na-enweta ọgwụgwọ zuru oke site na nri veganism.

Mana Bircher-Benner lere nri siri ike dị ka "ụzọ ọgwụgwọ," ọ bụghị naanị nri kwesịrị ekwesị maka mmadụ niile. Dị ka a ga-asị na ndị mmadụ kwesịrị ịzụ onwe ha nri na-ekwekọghị n'okike site n'oge ha bụ nwata na mgbe ahụ, ha rịa ọrịa, ka a gwọọ ha site na "nri ọgwụgwọ" n'oge agadi ha. Ma nke a pụtara ihe mgbagwoju anya nwere ezi ihe kpatara ya. Nke mbụ, ọ dịghị onye nọ n'ụwa, ọbụnadị ọkachamara ọkachamara n'ihe banyere ihe oriri na-edozi ahụ, Bircher-Benner, ghọtara na iri nri bụ ihe riri ahụ nakwa na ọchịchọ ndị mmadụ na-enwe maka nri esighe abụghị agụụ ma ọ bụ ọchịchọ nke ihe ndị dị ndụ. sel ndị ahụ.

Mgbe ahụ, dị ka dibịa, a zụrụ Bircher-Benner ka ọ gwọọ ọrịa ndị dị adị. Ọ dịghị onye gaara akwụ ya ụgwọ ọ bụla, ma ọ bụ ọbụna were ya kpọrọ ihe, ma a sị na ọ gbaa ọkwa n'ihu ọha ka usoro iri nri ga-eme ka ihe a kpọrọ mmadụ pụọ n'ọrịa ọ bụla.

N'oge ugbu a, e nwere echiche abụọ na-emegide ihe gbasara nri. Otu n'ime ha na-agbachitere iri raw, nke ọzọ na-amasị nri esi nri; otu n'ime ha na-akwado veganism, nke ọzọ na-ahọrọ nri anụmanụ. Ugbu a sayensị abụghị ndọrọ ndọrọ ọchịchị. Nwoke ahụ nke nwere echiche na-ezighị ezi enweghị ikike ịmanye echiche ya na-ezighị ezi na nke na-emerụ ahụ n'ahụ ụmụaka aka ha dị ọcha. Ọ bụ ihe dị mkpa n'oge anyị ka a ga-enyocha echiche abụọ ahụ na mpaghara sayensị na omenala mba ụwa, ka e wee katọọ nke na-ezighị ezi, ebe e nwere ike ịkpọsa nke bụ eziokwu n'ihu ọha ma tinye ya n'ọrụ n'ozuzu ya.

N'anya mbụ, ndị ahụ nwere echiche dị mfe bụ ndị na-achọghị ịbanye n'ime omimi nke nsogbu ahụ na-eche na ezigbo iri nri abụghị ihe a pụrụ ime ngwa ngwa nakwa na ụmụ nwoke agaghị adị njikere ịgbahapụ mgbọrọgwụ miri emi ha. àgwà. Ma nke a bụ olu nke

riri ahụ, ọ bụghị nke sayensị. Otú ọ dị, sayensị ga-ekewapụ na ahụ ahụ riri ahụ. Anyị ga-ebu ụzọ kweta na ihe oriri na-adịghị ahụkebe bụ ihe dị adị ma zuru oke nke dabara adaba maka ahụ mmadụ, emesia ka ndị na-achọ imebi akụrụngwa nke onwe ha na ụmụ ha mee nke ahụ ka ha nwee afọ ojuju.

Na mbụ, anyị ga-eme ka ojiji nke ahụmahụ enwetara site raw-eri iji mezie ozugbo echiche ụgha juru ebe nile na sayensị nke oriri na-edozi, dị ka ihe ndị kasị mkpa nri na-ahụta dị ka ndị na-emerụ, mgbe n'ezie na-emerụ ndị na-atụ aro dị ka dị mma. A ghaghị ịghọta n'ụzọ doro anya na, n'enweghị ihe ọ bụla, ndị ikpe niile a machibidoro ndị na-adịghị ike, ndị na-arịa ọrịa, ndị na-arịa ọrịa afọ na ọrịa ndị ọzọ, ọ bụ nri ndị ahụ a machibidoro iwu ga-agwọ, kwado ma wusie ndị ọrịa ike. .

N'ọnọdụ ndị dị otú ahụ abụghịzi ajụjụ ịkwụsị àgwà ọjọọ. N'ụzọ megidere nke ahụ, onye ọrịa ugbu a na-arịọ maka mkpụrụ osisi, ma anyị na-ajụ ya; ọ na-adị ya ka ọ na-arịa ọrịa nke nri e si esi, ma anyị na-eme ka ọ nwetakwuo ntakịrị; anyị na-anapụ nwata mkpụrụ osisi n'aka ma na-amanye nri esiri esi n'akpịrị ya. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, anyị na-eme ngwa ngwa ngwa ngwa site n'ime ka ha rie nri ndị ahụ bụbu ihe kpatara ọrịa na enweghị ike. Ndozi nke nghọtahie nke ụdị a naanị ga-ebelata ọnụ ọgụgụ ndị na-egbu oge site na pasent 50.

Iji mee ka anyị kwenye na eziokwu nke okwu ndị a n'ebe ahụ ọ bụghị ụzọ ọzọ ma ọ bụghị iji tinye nri amị n'ọrụ ruo ọnwa ole na ole, ma onye ọ bụla nwere ezi uche kwesịrị ịnwale nnwale a. Ọ bụ n'ụzọ dị otú a ka a ga-etinye njedebe ikpeazụ na echiche na-ezighị ezi na nke na-emegiderịta onwe ya banyere nri.

Na ìhè nke raw-iri isi ụkpụrụ nke oriri na-edozi agaghịkwa nọrọ naanị na mahadum na ụlọ ọrụ nyocha; kama ha na-aghọ ihe kasị mkpa nye ihe nile a kpọrọ mmadụ. Maka ndị nkịtị, aha sayensị nke puku kwuru puku nri, usoro ha gbagwojuru anya na nkọwa ogologo oge na-agwụ ike nke ihe ndị na-edozi ahụ na uru ha chere na ha nwere ike ịchịkọta na atọ.

naanị okwu: RAW VEGAN FOOD, ma ọ bụ akụrụngwa zuru oke maka ahụ mmadụ.

Ya mere, iri nri raw na-aghọ ihe dị mma ma e wezụga sayensị nke nkà mmụta ọgwụ, ihe dị mma nke a na-akọwa ọ bụghị site na usoro sayensị, kama site na mgbagha, ihe akaebe ya bụ iwu ndị a na-apụghị ịgbagha agbagha nke okike na ihe ndị bụ isi e nwetara site na ahụmahụ bụ isi.

Anyị ekwesịghị ịkpasu iguzosi ike n'ezi ihe nke mmadụ Raw Akụrụngwa

Ahụ mmadụ bụ ụlọ ọrụ mgbagwoju anya. Enwere ike na-ewere ya n'ụzọ kwesịrị ekwesị dị ka nnukwu ụwa nke ụlọ ọrụ na usoro n'echiche na cell ọ bụla ewepụrụ iche bụ n'onwe ya ụlọ ọrụ mgbagwoju anya nke, n'aka nke ya, nwere ọtụtụ ụlọ ọrụ ndị ọzọ. Ruo ugbu a, ndị ọkà mmụta sayensị enwewo ike ịchọpụta ihe ruru puku akụkụ iri n'ime cell nke ọ bụla. Ihe mejupụtara gland ma ọ bụ akụkụ ọ bụla nwere milliards nke mkpụrụ ndụ ndị dị otú ahụ, ọ bụkwa site na njikọ nke glands, akụkụ ahụ, sistemu, ọkpụkpụ na akpụkpọ ahụ ka e ji emepụta ahụ mmadụ.

Ka ha wee nwee ike ịrụ ọrụ ha nke ọma, a ga-enyerịrị ụlọ ọrụ na sistemu ndị a siri ike gbagwojuru anya na akụrụngwa nwere ọtụtụ iri puku ihe dị iche iche, nke ọ bụla n'ime ha nwere ọrụ pụrụ iche nke ịrụ ọrụ n'ozuzu nhazi nke mmadụ. A na-arụ ihe ndị ahụ niile site n'enyemaka nke ìhè anyanwụ ma na-etinye uche na osisi. Dịka ọmụmaatụ, mkpụrụ, akwụkwọ ma ọ bụ ọka ọka nwere n'onwe ya ihe ndị ahụ na-edozi ahụ bụ ndị dị mkpa maka anụ ahụ. Ugbu a, ọ bụ ezie na ihe ndị ahụ dị iche iche dị iche iche na osisi dị iche iche gbasara nhazi na nhazi ha, nke a adịghị mkpa, n'ihi na mgbe iwebata ha n'ime organism, a na-agbaji ha ma megharịa ọzọ, n'oge usoro a na-agbanwe otu ihe n'ime ihe ọzọ. Ya mere, akụkụ ahụ nwere ike ịgbanwe ọnụọgụ nke ihe dị iche iche dị ka mkpa ya si dị, ma na-enweghị ihe ụfọdụ kemịkal ọ pụghị iweta ihe ahụ na-efu n'ime ahụ ma ọ bụ jiri ihe ọzọ dochie ya.

Dịka ọmụmaatụ, ọ nweghị ike ịchọpụta n'ime ụlọ nyocha ọ bụla nnukwu calcium, vitamin ma ọ bụ protein dị na clover, ma ọ bụ site na clover na ahịhịa ndị ka na-emekarị ka ụmụ anụmanụ na-ewere vitamin na mineral ha niile, ma na-ewu ọkpụkpụ ha buru ibu. , anụ na abụba. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, n'ọnọdụ nke mmiri ara ehi, bọta, cheese, ụbụrụ, imeju na anụ ndị na-adịghị ahụ anya na-atụ aro ka isi mmalite nke calcium, phosphorus, vitamin na "n'ụzọ zuru ezu" protein protein, clover naanị nwere ike ịbụ. akwadoro, n'ihi na ọ bụ site na klova ka ihe ndị ahụ niile sitere. Ya mere, ọ bụ ihe na-abaghị uru, na-abaghị uru na ọbụna na-emerụ ahụ ikwu na ihe oriri dị otú ahụ na-eri nri na vitamin ụfọdụ, ebe onye ọzọ na-ejupụta na otu ịnweta, n'ihi na, e wezụga iduhie ndị mmadụ na mgbagwoju anya, nkwupụta ndị dị otú ahụ adịghị eje ozi. nzube ọ bụla bara uru.

Ọrụ bụ isi nke ihe ndị na-edozi ahụ na organism bụ okpukpu atọ. Nke mbụ, ha na-eje ozi dị ka ihe eji ewu ụlọ maka iwu na imeghari nke mkpụrụ ndụ; Mgbe ahụ, ha na-emepụta ike dị mkpa maka itinye mkpụrụ ndụ ndị ahụ na-emegharị ahụ na inye ahụ ọkụ, na n'ikpeazụ, ha na-enye mkpụrụ ndụ pụrụ iche ihe ndị dị mkpa maka ọrụ ha na-arụpụta.

Ọ dị oké mkpa na anyị kwesịrị ilekọta akụkụ ahụ anyị n'otu nlekọta ahụ dịka onye nrụpụta na-elekọta ụlọ ọrụ ya. N'ihi ya, maka ịrụ ọrụ nke ọrụ atọ a e kwuru n'elu, anyị ga-enyerịrị ahụ anyị ihe niile dị mkpa na-edozi ahụ dị ka ihe na-edozi ahụ na n'otu nha anya dị ka ọdịdị na-enye anyị ha.
Ma ọ bụghị ya, ọ bụrụ na enweghi ụkọ na ihe ọ bụla mejupụtara ya, eziokwu a ga-enwe mmetụta dị njọ na owuwu na ịrụ ọrụ nke organism.

Ma olee otú nwoke ahụ mepere anya taa si emeso ahụ́ nke ya? Ọ na-ekpochapụ, na-ere ọkụ, na-egbu ma na-akpasu iguzosi ike n'ezi ihe nke akụrụngwa ya wee jupụta afọ ya n'enweghị usoro na ozu ndị nwụrụ anwụ na nsi. N'ụzọ dị otú a, oriri ya nke ụfọdụ ihe mejupụtara nwere ike karịa ihe achọrọ n'usoro ya site na narị ugboro ugboro, na-enwe ụkọ kwekọrọ na oriri nke ụfọdụ ihe ndị ọzọ.

N'ime anụ esi nri, a na-emepụta achịcha na-acha ọcha, macaroni, osikapa, sweets, butter na margarine na-enweghị ike, mkpụrụ ndụ parasitic nke usoro dị mfe, n'okpuru ibu nke onye na-eri nri na-adaba. Ndị ọkà mmụta sayensị na-eme nchọpụta nwere ike ịnwapụta n'ụzọ dị mfe na afọ 50, 100 ma ọ bụ 200 gara aga, enweghị mmasị mmadụ na-esonyere ya na ịdị nro gabigara ókè. N'oge ahụ, mmadụ nwere ikike dị ukwuu nke nguzogide na ahụ mmadụ nwere ike iguzogide nri ndị na-ekwekọghị n'okike na igbochi iwebata oke nke ihe ndị dị otú ahụ site na enweghị agụụ, afọ ọsịsa, vomiting na ụzọ ndị ọzọ. Otú ọ dị, ka oge na-aga, akụkụ ahụ mmadụ na-enye aka ná nrụgide nke ihe oriri mebiri emebi, "na-anabata" onwe ya n'ebe ha nọ, na-enye ohere ka ụmụ ọhụrụ ha na-amụba akwụsịghị akwụsị na nhụsianya nke ihu ha. Ndị a ghọrọ ndị mbụ wulitere ma kwadokwa mkpụrụ ndụ dị mfe, ndị na-abaghị uru, ndị na-adịghị arụ ọrụ kwekọrọ na nhazi nke ha. Ya mere, n'oge a, ịdị gịrịgịrị adịkarịghị, ụwa jupụtara n'ihe jọrọ njọ, nke na-ekwekọghị n'okil

Taa, a na-amụ ọtụtụ ụmụaka bu ibu dị egwu nke na-abaghị uru na mkpụrụ ndụ anaghị arụ ọrụ. Nne na nna ha dị nro na-anya isi n'ihi ịdị arọ nke ụmụ ọhụrụ ha na ihu ọchị ha. Mgbe ụfọdụ, ịdị arọ a nwere nnukwu akụkụ nke na ọ na-atụ ndị ghọtara ụdị ọdịdị ya egwu. N'agbanyeghị nke ahụ, ndị nzuzu na-anọchi anya ajọ omume ndị ahụ na ngwugwu nri ụmụaka dị ka ihe ịrịba ama nke ezi ahụike.

The mmadụ organism na-eme mgbalị dị ukwuu iji na-n'okpuru ụfọdụ ịchịkwa na-enweghị oke mmụba nke parasitic na-abaghị uru mkpụrụ ndụ, site na-ekesa ha niile free akụkụ nke ahu: na elu na ala nsọtụ, gburugburu agba, n'okpuru akpụkpọ nke afọ. na hips, na ebe ndị ọzọ. Otú ọ dị, ọ na-eme, na mgbe ụfọdụ, ụfọdụ n'ime mkpụrụ ndụ ndị ahụ na-enwe ike iwepụ njikwa ahụ, kewapụ onwe ha na ndụ obodo, nwee onwe ha, ịmalite ịdị ndụ n'otu n'otu na ịba ụba na-enweghị oke. Ọtụtụ mgbe, akụkụ ahụ na-enwe ihe ịga nke ọma n'idebe ìgwè nke mkpụrụ ndụ ndị ahụ n'otu ebe ma gbochie ha ịgbasa. A na-akpọkwa uto nke na-esi na ya pụta bụ "neoplasm na-adịghị mma" ma ọ bụ "ọrịa na-adịghị mma" na a ghaghị ịmata ya na uto ahụ nke na-esi n'akụkụ dị iche iche nke ahụ pụọ kpamkpam.

iji na-eme nke ọma na protein (na karịsịa protein anụmanụ), nke a maara dị ka "neoplasm ọjọọ" ma ọ bụ nanị dị ka ọrịa cancer.

Ọ dị mkpa iji mesie eziokwu ahụ ike na isi nri abụghị naanị ihe na-akpata mfu na uru na-edozi ahụ nke ihe oriri. Ntụ ọka ọcha na osikapa a na-egbu maramara bụ ihe oriri na-emerụ ahụ ọbụna mgbe a na-eri ya ná ndụ. Ọbụna ahịhịa ahịhịa a mịrị amị abụghị nri zuru oke, n'agbanyeghị na ọ nwere ike ime ka ihe dị ndụ dị ndụ. Nri zuru oke nwere ike ịbụ ọka wit na ntị, ma ọ bụrụ na a na-eri ya akwụkwọ ndụ akwụkwọ ndụ n'oge okpomọkụ na akọrọ n'oge oyi. N'ihi na ehi na atụrụ, ahịhịa nkịtị n'elu ugwu enweghị ike na-ewere dị ka nri zuru okè. Anụmanụ ndị ahụ agafeela mmalite ha na okike efu, na-eri nri n'otu oge na ahịhịa, akwụkwọ, mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri. Ọ bụ ya mere ụfọdụ ikpe nke ọrịa ji eme n'etiti ụmụ anụmanụ ndị a jụrụ ajụ, site na ntinye aka nke mmadụ, nri kwesịrị ekwesị nke ihe achọrọ nke sel ha. Ka o sina dị, ọ dịghị mgbe akụkụ ahụ ụmụ anụmanụ na-eri ahịhịa ndị kasị dịrị n'ihe ize ndụ dị ka mmadụ bụ; ma ọ bụ ụmụ nje ndị dị otú ahụ ụjọ na-atụ ha dị ka ha na-eme anyị, n'ihi ihe dị mfe na ha enweghị kichin. Ọ bụ ezie na ọ gaghị ekwe omume ịnye mkpụrụ ndụ kansa kansa àgwà dị elu nke mkpụrụ ndụ nkịtị nwere ma weghachite ha n'obi nke obodo site na iri mkpụrụ osisi, bụ ndị dara ogbenye na protein, ma ọgaranya na vitamin na ihe ndị ọzọ mejupụtara ya. uru na-edozi ahụ kachasị elu, mgbe ahụ, ọ dịghị ọgwụ ọ bụla n'ụwa ga-enwe ike ịrụ ọrụ ahụ. Mgbalị niile a na-eme iji ọgwụ na ịwa ahụ gwọọ ọrịa kansa bụ ihe efu kpamkpam, ọ ga-akụrịrị afọ n'ala. Ma onye nwere ezi uche ekwesịghị ịrịa ọrịa kansa ma ọ bụrụ na ọ kpasughị iguzosi ike n'ezi ihe nke ihe onwunwe ya.

Ya mere, mkpụrụ ndụ ndị a na-emepụta site na ọkụkọ na osikapa, ofe, imeju a na-esi nri, achịcha na bọta, mmanụ aṅụ, jam na sweets enweghị ike ịrụ ọrụ ọ bụla bara uru. Mkpụrụ ndụ na-arụsi ọrụ ike, ndị pụrụ iche na zuru oke zuru oke nke ahụ mmadụ ka a mụrụ naanị site na mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri raw; N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, nke ndị na-edozi ahụ nke na-ewebata n'ime ahụ mmadụ ọtụtụ puku dị iche iche nutritive constituents na ha eke na ndụ ala, na nke nri riri deigns iri mgbe ụfọdụ dị ka ụdị nke "na-abụghị nutritive" okomoko. Onye ọ bụla kwesịrị ugbu a

nwee ike ịghọta oke mpụ nke nne na nna na-agwa nwa ya ka ọ ghara iji mkpụrụ mebie agụụ ya tupu nri abalị n'ihi na ọ ga-eririrị nri ya ngwa ngwa. Nke a dị ka ịgwa ya ka ọ ghara iri puku kwuru puku ihe dị iche iche dị mkpa maka ahụ ya n'ọnọdụ okike na ndụ ha, kama chere ozu ndị nwụrụ anwụ na ndụ nke ole na ole n'ime ha, nke ọ ga-enye ya. n'oge na-adịghị n'ụdị nri.

Ndị na-eri nri na-enwe obi ụtọ n'echiche na nri ndị ha na-eri bara ụba na calorie. Ugbu a, calorie nwere ike ịba uru naanị mgbe ejiri ha zuru oke. Mgbe ọnụ ọgụgụ nke mkpụrụ ndụ muscular dị ntakịrị, na ọbụna ndị na-adịghị ike, ndị na-arịa ọrịa na ndị na-adịghị elasticity, akụkụ ka ukwuu nke calorie na-anọgide na-ejighi ya na, mgbe ọ kpatara nnukwu nsogbu na ahụ, hapụ organism n'ụdị nke achọghị. okpomọkụ, ma na-efunahụ enweghị nzube. Mgbe anyị na-amụnye ọkụ n'ikuku, ike nke ọkụ ahụ na-efunahụ n'efu, ma mgbe anyị na-agba ọkụ ahụ n'ime moto nke ụlọ ọrụ mmepụta ihe, ọ na-arụ ọrụ ya nke ọma. Site n'ihe oriri ndị e si esi, onye ahụ na-eri nri na-ewebata n'ime ahụ ya oriri nke calorie ugboro atọ ma ọ bụ anọ karịa ihe ndị dị n'ahụ ya chọrọ. Kalori ndị a na-enweta site na nri raw raw na-emezu ebumnuche ha nke ọma, n'ihi na ihe oriri ndị dị otú ahụ na-esonyere ihe niile dị mkpa maka iji calorie ndị ahụ.

O kwesịrị ịbụ ọrụ ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ na ndị dọkịta ịgba ndị mmadụ ume ka ha ghara ikewapụ ihe ndị na-edozi ahụ n'ebe ibe ha nọ, kama na-erikọta ha ọnụ mgbe nile, n'ụzọ ziri ezi n'ụzọ ziri ezi na mkpụrụ ndụ ndụ ha. Ha ekwesịghị ikwu maka abamuru nke ihe ndị na-edozi ahụ n'otu n'otu, kama ha kwesịrị imesi ike na enweghị mkpa ha; dịka anyị si ele ịdị ọcha nke mmanụ ụgbọala abụghị naanị uru maka ụgbọ elu, kama ọ dịkwa mkpa. Ha ekwesịghị ikwu okwu banyere uru vitamin ọ bụla bara, kama ha kwesịrị itinye nrụgide n'ihe ize ndụ dị n'ịkpasu iguzosi ike n'ezi ihe ha na ibibi ha.

N'ikwu okwu n'ozuzu, enwere ike ịchịkọta sayensị dum gbasara nri na-edozi ahụ n'isi ihe abụọ ma mee ka uche mmadụ niile dị:

1.Nri mmadụ kwesịrị ịgụnye mkpụrụ ndụ dị ndụ kpamkpam. Naanị nri ndị ahụ mejupụtara sel dị ndụ nwere àgwà niile dị mkpa iji gboo ihe ndị mmadụ chọrọ. Mmadụ abụghị necrophagous. Ọ pụghị ịbụ anụ anụ ọzọ karịa ijide ijiji na ikuku ma loda ya ndụ, ma ọ bụ dọkasị anụ anụ dị ka anụ ọhịa ma rie ya na afọ ya na ọkpụkpụ ya niile iji buut.

2.E nwere ma nkịtị na oke akwukwo nri ozu na ọdịdị. Ahụ akwụkwọ nri kacha zuo oke ma na-edozi ahụ nke ukwuu bụ ụdị mkpụrụ osisi, akwụkwọ nri ndụ ndụ, ọka na mgbọrọgwụ ka mma.

Site n'iri nri esighe, mmadụ na-eji atọ n'ime ụdị anọ dị iche iche mebiri emebi mechie agụụ ya ma napụ akụkụ ahụ ya nke ọtụtụ puku ihe ndị ọzọ dị mkpa. Ihe akaebe dị ịrịba ama nke nkwupụta a bụ eziokwu na n'ime ọtụtụ puku nde ọgwụ ọgwụ, ọ na-esiri ike ịchọta nke a na-akọwapụtaghị ụfọdụ vitamin ma ọ bụ ndị ọzọ, mana ị ga-enwe ike izute ndenye ọgwụ ebe a na-akpọ aha protein, abụba na carbohydrates.

Na nkenke, mmadụ na-enweta ahụ ike zuru oke ma ọ bụrụ na ọ na-eri naanị nri anụ anaghị eri anụ, ọ na-arịa ọrịa ruo n'ókè nke na ọ na-eri nri esiri esi, ọ na-anwụkwa mgbe ọ na-eri naanị nri dị otú ahụ.

Ka esi mụọ ọrịa

Ka anyị were gland nke nwere ọtụtụ ijeri mkpụrụ ndụ. Selụ ndị a dị n'ụdị dị iche iche, nke ọ bụla nwere ọrụ ya ma ọ bụ ọrụ ya ịrụ. Ya mere, enwere sel muscular na sel epithelial, enwerekwa sel akwara na sel maka ọtụtụ ebumnuche ndị ọzọ. Ma isi ọrụ nke mkpụrụ ndụ nke gland ọ bụla e nyere bụ nzuzo nke mmiri.

Akpụkpọ anụ nke nwoke na-eri nri esiri esi nwere mkpụrụ ndụ zuru oke, ikekwe ọbụna karịa, mana naanị otu ụzọ n'ụzọ anọ ma ọ bụ otu ụzọ n'ụzọ ise n'ime ha dabara adaba maka ọrụ ọ bụla bara uru, nke ahụ adịghịkwa nke ọma. Protein

naanị, karịsịa protein anụmanụ nwụrụ anwụ nke ndị na-adịghị ahụ anya na-ewere dị ka ihe eji ewu ụlọ zuru oke, nwere ike na-akpọkarị ịdị adị naanị usoro kachasị mfe nke cell na-enweghị ọdịdị, nke na-enweghị ike na nke na-abaghị uru nke ụdị oge ochie. N'ime nhazi ha, mkpụrụ ndụ ndị a yiri ihe ndị ahụ na-ahụ maka ihe ochie nke àgwà mbụ nke mere ka ọ pụta ìhè na mbụ n'ụwa na mmalite mmalite nke mmepe evolushọn na nke e ji ihe eji ewu ụlọ rụọ: protein, abụba na carbohydrates.

N'ime ọtụtụ nde narị afọ ndị na-esote, Otú ọ dị, ihe ndị dị ndụ na-ahụ maka unicellular oge ochie abanyela usoro evolushọn ogologo oge site n'enyemaka nke ihe ndị na-edozi ahụ nke kachasị mma, ya bụ vitamin na mineral ndị a maara na ndị anyị na-amaghị.
N'oge evolushọn ahụ, ha malitere ma mụọ ihe dị iche iche dị mgbagwoju anya. Anyị nwere ike ịhụ nchikota nkenke nke mmepe akụkọ ihe mere eme nke ihe ndị dị ndụ n'ime ẹmbrayo nke anụmanụ, site na oge nke fatịlaịza ya ruo na mmepe ya zuru oke. A na-emegharị otu usoro ahụ n'oge mmepe nke mkpụrụ ndụ mmadụ n'otu n'otu.

N'ime gland a na-enye, sel ọ bụla pụrụ iche nwere usoro pụrụ iche, nke enwere ike ịhazi ma mee ka ọ nweta ikike ịrụ ọrụ site n'inye ihe ndị na-edozi ahụ pụrụ iche.
Ugbu a, enwere ike ịnye akụrụngwa ndị dị mkpa maka ịrụ ọrụ nke usoro ndị ahụ naanị site na nri raw. Ọ dịghị aṅụ nwere ike ime mmanụ aṅụ sitere na nectar nke okooko osisi esiri esi!

Mgbe ihe ndị pụrụ iche na-eruteghị sel n'ụzọ zuru oke, mmepe ya na-ebelata ma ọ bụ na ọ nwere ike kwụsị. Nke a na-ebute mkpụrụ ndụ ọrịa dị iche iche, dị ka abụba, anaplastic, malignant ma ọ bụ mkpụrụ ndụ kansa, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, na ndị ọzọ.

N'ihi ya, ọ bụghị nanị na ọtụtụ n'ime mkpụrụ ndụ nke gland na ajụjụ adịghị nweta ọpụrụiche (iche), kamakwa akụrụngwa dị mkpa maka nzuzo nzuzo nke mmiri adịghị eru sel ole na ole ka na-ejigide ikike ịrụ ọrụ n'ihi nke gland enweghị ike ịnọgide na-enwe ọkwa dị mma nke mmepụta ya. Ọ bụ n'ụzọ dị otú a na gland bụ

emetụta ọrịa. Mmepe na-adịghị mma na arụ ọrụ na-adịghị mma nke mkpụrụ ndụ nwekwara ike ime na akụkụ ahụ na usoro ndị ọzọ niile, na-ebute ọdịdị nke ọrịa ndị kwekọrọ.

Mgbe ụfọdụ, ụfọdụ gland ma ọ bụ akụkụ ahụ na-emebi ruo n'ókè dị otú ahụ na mwepụ ya na-aghọ ihe a na-apụghị izere ezere. Kama ime ihe ndị kasị ebumpụta ụwa iji gbochie mbibi nke akụkụ ahụ na mbụ, ndị mmadụ na-ewere nsogbu kasịnụ wepụ ya ma na-anya isi na ịrụ ọrụ ebube dị otú ahụ. N'ebe onye anaghị eri anụ anaghị eri anụ, o doro anya na ọ nweghị ọgwụ nwere ike iweghachi cell mebiri emebi n'ọnọdụ ya ma laghachi na ya ikike ọrụ ya kwesịrị ekwesị.

Onye na-eri anụ anaghị atụ egwu ụmụ nje, n'ihi na a na-echebe ya imegide ha site n'ike okike. Ụmụ nje enweghị ike imerụ mkpụrụ ndụ ndị mepere emepe na ndị pụrụ iche (iche). Ha na-agbasa mbibi ha na sel ndị na-adịghị ike na ndị siri ike.

N'ezie, onye na-eri nri sitere n'ihe oriri ole na ole ndị ahụ ọ na-eri bụ́ ndị ọ na-eri mgbe ụfọdụ nanị n'ihi ihe ụtọ, n'echebaraghị mkpa ha echiche. Ugbu a, n'ihi na akụkụ ahụ mmadụ nwere ike ịnọgide na-adị ya na obere nri na-edozi ahụ nke na-enweghị ike ikweta, obere nri ndị ahụ na-edozi ahụ ga-eme ka ọ dị ndụ ruo oge ụfọdụ.

Taa, ọbụna ndị ọkachamara n'ihe banyere ihe oriri na-edozi ahụ na-ewerekarị mmetọ na mmetọ bụ nanị ntụpọ nke ihe oriri.
Ha na-ewere dị ka ihe na-edozi ahụ, dị mma na nke nkịtị, nri niile dị ọhụrụ, dị ọcha na "esiere nke ọma." Enweghị ọtụtụ puku ihe ndị dị mkpa dị n'ime ha adịghị ka ọ na-echegbu ha ma ọlị. Mgbe e chetaara ha banyere ya, ha na-aza na ha na-erikwa mkpụrụ osisi. Nke a bụ azịza enweghị isi. Ọrịa nke akụkụ ahụ mmadụ na-esite n'eziokwu ahụ bụ na anyị na-ekewapụta ihe ndị na-edozi ahụ na ibe ha wee na-eri ha iche iche, dị ka ọ dị na mberede, na-enweghị atụmatụ ọ bụla kwesịrị ekwesị.

A ghaghị ịchọ uru na-edozi ahụ nke ihe oriri ọ bụghị n'ụdị dị iche iche nke ihe oriri na-eri, ma n'ụdị dị iche iche nke mejupụtara

nri ndị ahụ. Ahịhịa a na-ahụkarị, n'onwe ya, na-aba ụba n'ọtụtụ ihe ndị na-edozi ahụ na nchịkọta dum nke ọtụtụ efere ndị a na-eje na nnukwu oriri na ọṅụṅụ. Nke a bụ mkpebi sayensị.

Ọtụtụ ọgbakọ gbasara ahụike na-ewere ọnọdụ maka igbochi ọrịa, ebe, mgbe ha kwuchara okwu ruo ọtụtụ awa n'ihe ọmụmụ nke abụọ, ndị nnọchi anya sayensị ahụike kachasị na-ezukọ gburugburu tebụl ndị a chọrọ mma maka nri abalị ha. Mgbe ahụ, na-eleghara ihe ndị bụ isi na n'ụzọ zuru ezu-kwesịrị ekwesị nri, nke na-guzobere na ebube laabu nke ọdịdị maka mgbochi nke ọrịa na nke mejupụtara ọtụtụ puku ndụ bekee, ha na-ejupụta onwe ha site efere na degenerated na ndị nwụrụ anwụ ozu. Nke ka njọ, ọtụtụ n'ime ha, n'ihe gbasara nri ndị sitere n'okike dị ka ndị na-adịghị mkpa, na-eji kọfị na sịga mezue mmemme nri ha. Ka ndị dọkịta gbaghara m maka nke a siri ike, ma mgbe ntakịrị ịtụgharị uche, ha ga-ekwenyere m na nke a abụghị usoro nri nri na-edozi ahụ nakwa na ọ bụ oge dị elu ha na-atụle ime mgbanwe bụ isi na omenala nri ugbu a na-ezighị ezi.

N’otu oge ná mba ụfọdụ dị n’Eshia, a na-eri nri nanị ndị omekome a mara ikpe ọnwụ site n’eri nri. Ha na-anwụkarị n'ime ụbọchị 28-30, ebe ọ bụrụ na agụụ zuru oke mmadụ nwere ike ịdị ndụ ruo ụbọchị 70. Nke a pụtara na ọ bụghị naanị na anụ esichara bụ nri na-adịghị mma, mana, site na nsị nke ọ na-emepụta, ọ bụ n'ezie nsi na-egbu mmadụ n'ime obere oge.

A maara n'ozuzu na ndị na-eri oke osikapa a na-egbu maramara na-enwe beriberi, nke na-egbu onye ọrịa mgbe ọ kpatasịrị oke nhụjuanya. Ugbu a ma eleghị anya, ihe mgbaàmà kachasị mkpa nke beriberi bụ polyneuritis, ma nke a abụghị nanị ihe mgbaàmà nke ọrịa ahụ; ọ bụ naanị otu n'ime ọnụ ọgụgụ dị ukwuu nke mgbaàmà. Ma ọ bụ ụkọ vitamin B1 abụghị naanị ihe kpatara ọrịa a, dịka a na-echekarị. Osikapa na-egbu maramara enweghị vitamin ọ bụla ama ama ma ọ bụ nke amabeghị. Achịcha ọcha na, n'ozuzu, nkwadebe niile

site na ntụ ọka ọcha nwere kpọmkwem otu àgwà dị ka polished osikapa nwere. Otú ahụ ka ọ dịkwa shuga shuga na-edozi ahụ na abụba doro anya, bụ ndị nnọchiteanya nke naanị otu ma ọ bụ nke ọzọ n'ime ọtụtụ puku ihe ndị na-edozi ahụ.

Nri ndị a dị n'elu, bụ ndị bụ isi nri nke onye na-eri nri, bụ isi ihe na-akpata ọnwụ, naanị ha na-egbu mmadụ n'okpuru mkpuchi nke afọ ọsịsa, ọrịa na-efe efe, rheumatism, gout, sclerosis, ọrịa shuga, apoplexy, cancer na ọtụtụ. ọrịa ndị ọzọ.
Mgbe ụfọdụ, ha na-egbu mgbe ha dị naanị otu afọ, n'oge ndị ọzọ mgbe ha dị afọ ise, 10, 50 ma ọ bụ 70, dabere na nha nha nke ụdị nri abụọ a na-eri (nri esi nri na nri nkịtị) na ogo nke ihe nketa. nguzogide na-ebunye onye ahụ.

N'ihi nri na-adịghị mma, n'oge a, ọtụtụ ndị nne enweghị mmiri ara iji nye ụmụ ha ara, ya mere ụfọdụ n'ime ha na-enye ụmụ ọhụrụ ha mmiri ara ehi a mịrị amị, bisiki, achịcha ọcha na tii. Dị ka o kwesịrị ịdị, nwatakịrị ahụ na-amalite ịla n'iyi na isi ike. Ụlọ ọgwụ ụmụaka na ebe ụmụ mgbei nke ụwa jupụtara na ndị ọrịa dị otú ahụ.

O zuru ezu inye ụmụaka dị otú ahụ naanị tumblers abụọ nke ihe ọṅụṅụ mkpụrụ osisi kwa ụbọchị ka ha wee nwetaghachi ahụike ha kpamkpam n'ime abalị abụọ. Ma ndị na-eri nri riri ahụ, na-eleghara mkpa mkpụrụ osisi ahụ dị, na-eme ụdị nnwale ọ bụla na-egbu mgbu na ahụ nwa ahụ efunahụ, na mgbe ha wepụtachara ọbara ikpeazụ site na ya, ha na-agbalị inye ya mmiri ara ehi a mịrị amị, ihe ndị na-emepụta anụ. , vitamin artificial na ọgwụ dị iche iche. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, n'agbanyeghị nguzozi kwekọrọ n'usoro ihe oriri na-edozi ahụ nke sitere n'okike na-enye ha, ha na-amalite ime nnwale n'ahụ nwatakịrị ahụ dara ada site n'ihe ole na ole nke ha nwetaworo ihe ọmụma dị iche iche na ụlọ nyocha ha. Ọ bụrụ na nwatakịrị ahụ enwetaghị ihe oriri sitere n'okike n'ụzọ ụfọdụ ma ọ bụ ọzọ, ọ ga-anwụ n'ezie, ọnwụ dị otú ahụ, n'ezie, na-erukwa puku kwuru puku. Ma, ihe ka dị egwu karị, ọtụtụ ndị na-eri nri na-enweghị uche adịghị ekwe ka ụmụaka dị otú ahụ rie mkpụrụ osisi na nkwenkwe na afọ ha na-esighị ike agaghị enwe ike ịgbari ya ma ọ bụ, ma ọ kacha mma, ha na-ahapụ ajụjụ nke mkpụrụ osisi n'uche nke ndị mmadụ. nne na nna ụmụaka, gbasara

ọ dị ka okomoko na-enweghị isi nke obere mkpa. Na-agba akaebe na n'ọtụtụ ụlọ ọgwụ, ị ga-ahụ anụ, bisikiiti, mmiri ara ehi a mịrị amị, shuga, tii, margarine, osikapa, achịcha ọcha, vitamin na ọgwụ dị ka masịrị gị, mana ị gaghị ahụ otu ngwaọrụ maka ịmịcha mkpụrụ osisi. ihe ọṅụṅụ, na ịzụrụ mkpụrụ osisi abụghị ọbụna iwu. A na-ebupụ ọtụtụ ozu ụmụaka n'ụlọ ọgwụ ndị dị otú ahụ, ma ọ dịghị onye chọrọ ijide usoro oriri na-edozi ahụ na-ekwekọghị n'okike na-akpata ọnwụ ndị ahụ.

M na-arịọ maka mmetụta ọdịmma mmadụ nke ndị dọkịta niile. Ka ha chebara okwu a echiche nke ọma. A na m ajụ ndị nkuzi mahadum niile na ndị niile na-ahụ maka ọrụ na ndị ọrụ ahụike nke mba ọ bụla n'ụwa ma ha na-eche maka ahụike na ọdịmma nke ndị ha ma ọ bụ na ha enweghị. Ọ bụrụ na ha dị, ha ga-amalite ịrụ ọrụ n'egbughị oge. Okwu m abụghị echiche efu, mana eziokwu a na-apụghị ịgbagha agbagha, nke m na-ewetara onye na-agụ ya ọ bụghị n'ihi nnwale na ezi pigs, kama site na ihe atụ dị ndụ nke ezinụlọ m na onwe m.

Ụzọ kachasị mma iji gbochie na ịgwọ ọrịa na n'otu oge ahụ a na-ebuli ọkwa ndụ bụ ka ndị ọrụ ahụike ọ bụla wepụta mmefu ego na-adịghị mma maka iguzobe ngalaba ozi, n'ebumnobi doro anya nke ime ka ọha mmadụ mara. mmerụ ahụ a na-eme site na isi nri, yana nri ndị na-enweghị vitamin, karịsịa achịcha ọcha, osikapa, anụ, abụba doro anya, shuga, tii, kọfị, mmanya na-aba n'anya na ihe ọṅụṅụ na-adịghị egbu egbu. Ha kwesịrị ime ka ndị mmadụ kweta ka ha belata iri nri esiri esi ruo ka o kwere mee na iwebata mgbanwe nke nta nke nta na àgwà nri ha.

Dị ka o kwesịrị ịdị, ebe ọ bụ na mmadụ niile enweghị ezi uche, ọ gaghị ekwe omume ịme onye ọ bụla ka ọ bụrụ onye na-eri nri ozugbo, mana ọ dị mkpa ka ndị mmadụ mara ezigbo akụrụngwa nke ahụ ha site n'oge ha bụ nwata, kwesịrị ịhapụ onwe ha. ajọ mbunobi na-ezighị ezi na nke dị ize ndụ, ma kwesịrị ịghọta na ọ bụghị ofe ọkụkọ, osikapa, cutlets, àkwá na beefsteak na-enye ha na ụmụ ha ahụ ike na ike, ma na-epulite ọka wit, karọt, tomato, mkpụrụ, mkpụrụ vaịn na wdg. Na-ewere ikpe nke m. dị ka ihe atụ, n'ihi iri anụ na ihe oriri ndị ọzọ e siri esi ruo afọ 52, ike agwụla m niile, enwekwara m ike.

agbagola nzọụkwụ abụọ na-enweghị mmetụta iku ume; ma taa, mgbe m na-ezere nri e si esi ruo afọ asatọ, enwere m ike ịgbaga ugwu n'ụzọ dị mfe.

Amaghị m na ihe sayensị mgbakwasị n'oge a na a ukwuu ọtụtụ ụmụaka n'ụlọ na ụbọchị nurseries ha na-etinye igbe biscuits na mkpofu nke ụmụaka, iji nyere onwe ha aka mgbe ọ bụla ha chọrọ. Ekwesịrị iji nkata nke mkpụrụ osisi ọhụrụ, karọt, cucumbers na tomato n'oge ọkọchị dochie igbe nke ihe ndị ahụ na-emerụ ahụ, na nke mkpụrụ osisi a mịrị amị n'oge oyi, nke a ga-ahapụ ụmụaka ka ha rie nri n'efu na dịka ha masịrị n'awa niile. nke ụbọchị. Mgbe ahụ, onye ọ bụla ga-ahụ ka, site n'iwu okike, ụmụaka ga-amalite na-eri mkpụrụ osisi kama iri nri mebiri emebi, si otú ahụ na-emesi ahụ ike nke onwe ha aka site n'aka ha.

Ekwesịrị ịnakwere usoro iri nri n'ụlọ ọgwụ maka ụdị ọ bụla nke ndị ọrịa na ọha na eze kwesịrị ka a gwa ya nsonaazụ enwetara. Enwere ike ime mgbanwe dị oke mkpa na ụlọ oriri na ọṅụṅụ ọha. Na-enweghị kpamkpam ịnapụ ndị na-eri nri nke "ihe ụtọ" nke nri esi nri, na-egbu egbu dị ka ha dị, maka oge a, ọ ga-ekwe omume ibelata ọnụọgụ ha ma ọ dịkarịa ala pasent 50 ma dochie ọnwụ site na salads ọhụrụ na raw compotes, na site na. ọtụtụ ụdị nke mkpụrụ osisi nke oge. N'ụzọ dị otú a, ọ bụghị nanị na nri ga-adị iche iche ma na-atọ ụtọ, ma ahụ ike nke ndị mmadụ ga-ewusikwa ike, a ga-echekwa nnukwu ego na akụ na ụba ọha.

Ozugbo ndị mmadụ matara ihe ọjọọ nri ndị e si esi esi na-eme, ha ga-agbalịsi ike izere ha. A ga-achọta, nakwa, ọnụ ọgụgụ dị ukwuu nke ndị nwere ezi uche bụ ndị, na-erikpu olu nke riri ahụ ha, ga-agbaso ihe nlereanya anyị na site na omume nke iri nri zuru oke ga-emesi ahụ ike zuru oke nke onwe ha na ezinụlọ ha. Ndị tụfuru olileanya mgbake nile ma ọ bụ ndị ajọ omume na-ekwekọghị n'okike mejọrọ ga-aghọta na, site n'imesi nri siri ike nke iri nri, n'ime nanị ọnwa ole na ole, ha ga-enwe ike inweta ahụ ike ha na-arọburu ya.

Ndị mmadụ na-ebipụta ọtụtụ akwụkwọ iji gosipụta ọgwụgwọ ahụ Njirimara nke mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri dị iche iche, dị ka mkpụrụ vaịn, ụbọchị, apụl, akụkụ ahụ, eyịm ma ọ bụ radishes, na site n'ịmepụta ụzọ pụrụ iche nke iri ha, ha na-agbalị itinye ego ndị ahụ n'ụdị usoro sayensị. N'ezie, ụdị osisi ọ bụla a na-eri nri bụ nri zuru oke ma nwee otu àgwà. N'agbanyeghị ọrịa ọ bụla mmadụ na-enwe, ha na-egbo mkpa nke organism, na-achịkwa ọrụ nke akụkụ ahụ, na-eweghachi ahụ ike nke onye ọrịa. Ekwesịrị itinye ozi gbasara eziokwu ndị dị otú ahụ n'aka ọha na eze n'efu, n'ihi na ọ bụ ihe jọgburu onwe ya ịnata ego ọ bụla maka ndụmọdụ dị otú ahụ.

Ihe oriri nke onye na-eri nri na-ejupụta na esemokwu na-egbu egbu. N'ọtụtụ ọnọdụ, a na-atụ aro nri ndị na-emerụ ahụ ka ọ bara uru, ebe a na-anọchi anya ndị dị oke mkpa dị ka ndị na-emerụ ahụ ma amachibidoro ya. Nke a bụ n'ihi na ahụmịhe nke ndị na-eri nri sitere na ngwa ngwa, pụtara ìhè na nke na-emegiderịta onwe ya na ngụkọ na-ezighi ezi emere na ụlọ nyocha. Ọtụtụ nde ndị aka ha dị ọcha na-ala n'iyi n'ihi ngụkọ ndị ahụ na-emegiderịta onwe ha na ndị na-ezighị ezi.

Ntuziaka kachasị ntụkwasị obi bụ ahụmịhe dị mkpa na nke zuru oke nke onye na-eri nri, n'ihi nke a na-ebute njehie niile, esemokwu na nghọtahie ndị dị na sayensị ahụike, n'ozuzu, na dietetics karịsịa, na-ebute ìhè ma mezie otu ugboro. maka mmadụ niile. Ọ dị mkpa ịmụba ihe atụ nke ahụmahụ ahụ n'ebe dị anya na ime ka ihe a kpọrọ mmadụ mata ihe ọ rụpụtara.

Ọ bụ mpụ kacha njọ ime ka nwa amuru ọhụrụ rie nri esi nri

Mgbe ọ pụtara n'anya onye ọ bụla na iri nri bụ àgwà na-ekwekọghị n'okike, na ọ bụ ya na-akpata ọrịa niile nke mmadụ nakwa na ọ bụ ihe ọjọọ riri ahụ nke na ozugbo mmadụ dabara n'ahụhụ ya n'enweghị nchegharị, onye ahụ a na-enwe adịghị enwe ike ịtọhapụ ya. onwe ya si ya clutches ọzọ. Kedu ikike nwere onye nwere ezi uche iwebata ya n'ime akụkụ ahụ nke ihe

Nwa amụrụ ọhụrụ nke aka ya onwe ya na-emeghị ihe ọjọọ? Olee ikike o nwere iji ihe oriri e sureworo ọkụ, bibie, gbuo n'ọkụ, mebie akụkụ ahụ nwa ya nta? Ọ̀ bụghị mpụ kasị obi ọjọọ n'ime mpụ nile, ọ́ bụghị otú e si gbuo mmadụ, ogbugbu obi ọjọọ? Mụ onwe m ejirila aka m gbuo ụmụ m abụọ m hụrụ n'anya n'ụzọ ahụ, amakwaara m nnukwu mpụ ahụ.

N'ezie, ndị nne na nna niile riri ahụ nri bụ filicides. N'oge a narị afọ ọ dịghị onye na-anwụ anwụ eke. Ọnwụ niile bụ ọrịa na-ebute site na nri e siri esi, ndị na-akụziri ụmụaka iri nri esighe bụ nne na nna ha. Ndị nne na nna na-eri nri kwesịrị ịghọta nke ọma na ibu ọrụ nke ọrịa na nsogbu ọ bụla dị n'ime ụmụ ha dabere kpọmkwem n'ubu nke ha. Ha ga-atụlerịrị okwu a nke ọma tupu ha anọgidesie ike n'ụzọ ha na-ezighị ezi.

A na-etinye ntọala nke ọrịa kansa ma ọ bụ ọrịa obi ọ bụla site na nri mbụ e si esi esi nye nwa ọhụrụ, ọbụlagodi mgbe ọrịa ahụ na-apụta n'oge agadi.

A pụrụ ịrụ ụka na ọ na-esiri ndị toworo eto ike ịnapụ ha nri e siri esi kpam kpam. Ya mere nke ọma, ọ bụrụ otú ahụ, ka ha nọgide n'omume ọjọọ ha ruo afọ ojuju n'obi ha. Ma gịnị bụ ihe na-amanye ha ọkụ ihe ndị dị mkpa nke nwa ọhụrụ, ibibi, napụ ha ihe ndị kasị mkpa ha mejupụtara, ime ka ha ghọọ ihe ndị na-emerụ ahụ ma nyezie ha nwa ọhụrụ? Omume ọjọọ a megide ụmụaka aka ha dị ọcha, omume obi ọjọọ a, ga-akwụsịrịrị.

Ọ dịghị iwu sayensị nke na-egbochi nne ma ọ bụ nna inye nwa ya ọka wit pulitere kama inye ya achịcha ọcha, osikapa a chara acha ma ọ bụ macaroni; ihe ọṅụṅụ ọhụrụ nke karọt, oroma, mkpụrụ vaịn na apụl kama mmiri ara ehi a mịrị amị; mkpụrụ osisi na-amị amị kama compote; walnuts, almọnd, agwa pulitere na peas kama anụ na abụba. Site na iri nri raw, nwatakịrị ahụ na-enweta ahụike, obi ụtọ, ogologo ndụ, ebe nri ọzọ na-eduga ya na ọrịa na ọnwụ na-enweghị isi. Ị nwere ike ijide n'aka na nwa ahụ na-eji mkpụrụ obi ya dum chọ nri siri ike. Ọ na-achọ ka ọ nata akụrụngwa ya n'ọnọdụ adịghị emebi emebi na o nwere ikike a na-apụghị ịgbagha agb

Dọkịta ma ọ bụ nne ma ọ bụ nna nke na-enweghị uche na akọ na uche aghaghị ime ihe n'ụzọ kwekọrọ na ya, n'egbughị oge.

Mgbe ọ dị afọ atọ ma ọ bụ ọnwa anọ akụkụ ahụ nke nwa na-amalite iji rụọ ọrụ mgbe niile, dọkịta ahụ na-adịghị ahụ ụzọ na-atụpụta ụdị vitamin abụọ ma ọ bụ atọ n'ọnọdụ ọtụtụ puku ihe ndị a gbanyere ọkụ n'ọkụ, ma ọ bụ na ọ na-atụ aro ka ọ bụrụ ụdị ọgwụ, obere ngaji nke mkpụrụ osisi. mmiri ọṅụṅụ, si otú ahụ na-eme ka akọ na uche ya na nke nne na nna nwa ahụ zuru ike. Kedu ihe kpatara nwatakịrị ga-eji na-ata ahụhụ site na ụkọ vitamin, ma ọ bụrụ na site n'aka ya nne ya adịghị ebibi vitamin ndị dị na nri nri?

Ka anyị mechie anya anyị nwa oge, were were hụ onwe anyị n'ozuzu oke ọrụ ebube nke okike na-arụ. Ozugbo anyị webatara otu ọka wit n'ime ụlọ ọrụ ahụ mmadụ site n'ọnụ, akụkụ ahụ na-ewere ọka ahụ, gbajie ya ma kesaa ya n'ime ahụ. Ọtụtụ puku ihe dị iche iche na-etinye na ọka ahụ na-aga n'akụkụ niile na nke ọ bụla n'ime ha na-aga ịrụ ọrụ nke ya. Ya mere, ihe dị iche iche na-edozi ahụ dị na ọka wit na-arụ ọrụ iri puku kwuru iri puku ọrụ dị iche iche ma na-eduzi ọrụ ndu nke anụ ahụ n'enweghị mmejọ ma ọ bụ ntụpọ ọ bụla.

Ma gịnị na-eme mgbe anyị na-ewebata n'ime afo a mors nke achịcha ọcha? Ọ na-eme ka afọ na-arụ ọrụ nke ọma; a na-agba ya ọkụ wee ghọọ okpomọkụ na-abaghị uru, ma ọ bụ, na nke kachasị mma, ọ na-aga itinye brik ma ọ bụ nkume ole na ole na-adịghị mma n'ahụ ụfọdụ mkpụrụ ndụ na-abaghị uru, ndị na-abaghị uru. Obi onye nke na-eri ọka wit na-esi ike, dịkwa ike dị ka ọka ọka, ma obi onye na-eri achịcha ọcha na-esighị ike, dịkwa nro dị ka achịcha ọ na-eri. Maka nke a, gbaa ama na-abawanye ụba nke ọdịda obi.

Kwesịrị site n'ọrụ ebube ụfọdụ ụwa dum na-abịa n'uche ya taa ma nakwere omume nke iri nri, ewezuga ụfọdụ ikpe dị oke oke na ọrịa ha, a gaghị enwe ọnwụ n'oge n'ime iri afọ atọ ma ọ bụ anọ na-esote, ruo mgbe agadi.

ndị mmadụ na-eru oke nká. Dị ka ọ dị, ọnwụ ndị e si esi nri na-akpata karịrị ọtụtụ ugboro nke ndị e butere n'agha ndị kasịnụ.

N'aha nwa ọ bụla na-enweghị enyemaka, a na m arịọ ndị ọkà mmụta sayensị ọzọ, ndị nwoke mmụta, ndị isi nke mba dị iche iche, ministri ahụike, nne na nna na ndị nwere obi ọma n'ụwa niile iji kwụsị ngwa ngwa na mpụ ahụ jọgburu onwe ya megide ụmụntakịrị. Igbu oge kwa ụbọchị na-efu puku kwuru puku ndụ ndị aka ha dị ọcha. Ndị toro eto nweere onwe ha ịchụ ndụ ha n'àjà maka ihe ụtọ na-egbu egbu nke nri esi nri ma si otú ahụ gbuo onwe ha, mana onye nyere ha ikike igbuchapụ ụmụ ha dara ogbenye, karịsịa dị ka nri ndị ahụ, n'ebe dị anya n'inye ha obi ụtọ ọ bụla, na-eju afọ naanị. ụmụaka na-asọ oyi? Ọ bụ ihe nzuzu ịrụ ụka na mgbe nwatakịrị tolitere na ọ ga-ahụ ka ndị ọzọ na-eri nri, mgbe ahụ ya onwe ya ga-enwe mmasị iri nri. Nke mbụ, omume obi ọjọọ dị ka iri esi nri agaghị adịte aka ma anyị nwere ike iji obi ike na-atụ anya mmeri mbụ nke iri raw. E nwekwara ọtụtụ nde mmadụ ndị na-ahụ ịṅụbiga mmanya ókè ma ọ bụ ọgwụ ike nke ndị ọzọ riri ahụ, ma na-ezere onwe ha nke ọma n'omume ọjọọ ndị dị otú ahụ. Nwa m abụrụla afọ 6

(Nke a na-ezo aka na 1963, mgbe e dere akụkụ a nke akwụkwọ ahụ) ya onwe ya nwere ike ịghọta ihe niile; ọ na-ahụ nri e esi esi nke ndị ọzọ na-eri, ma ya onwe ya na-akpọ ya asị na mkpụrụ obi ya dum. Kedu onye opium riri ahụ na-akụziri nwa ya ka ọ na-enweta ọgwụ ọjọọ site na nwata?
Olee ezi uche na-akpali mmadụ iji nwa nke ya chụọ àjà ma mee ka ọ bụrụ enyi mbụ n'àgwà ọjọọ ya iji kwado na ime ka ihe ndị na-eri ahụ́ ya ririla ahụ́ ruo mgbe ebighị ebi? Ka ndị nne na nna buru ụzọ zụọ nwatakịrị ahụ́ dị mma dị ka iwu e kere eke si dị, mgbe ahụkwa, mgbe o tolitere, ka ha hapụ ihe ọ ga-eme n'ọdịnihu n'ihi nnwere onwe ime nhọrọ, dị nnọọ ka ha na-eme n'ihe banyere omume ọjọọ nile.

Mgbe ha gụchara ahịrị ndị a, ọ nweghị nne ma ọ bụ nna nwere ezi uche nwere ike ịhụ ihe ziri ezi n'eziokwu na ndị ọchịchị ndị ọzọ enyela ndụmọdụ dị nnọọ iche. Ọ bụrụ na ọ nọgide na-eleghara olu eziokwu anya, ọ ghaghị iburu ibu ọrụ nke imebi ahụ́ ike nwa ya na imebi ọdịnihu ya. Mmadụ ga-enwerịrị ikpe nke mbụ iji dochie ihe dị 10,000 site na ihe efu, mkpụrụ ndụ dị ndụ site na mkpụrụ ndụ nwụrụ anwụ, akụrụngwa dabara adaba nke ọma site na ihe mebiri emebi, eke.

nri site na nri na-ekwekọghị n'okike, ọka wit nke achịcha ọcha pulitere, peas green site na anụ, na mkpụrụ ọhụrụ site na jam.

Ndị ọkà mmụta ihe ndị na-ahụ maka nri gastrolatrous aghaghị igosi na ọdịdị nwere

Emehiere na ọ naghị enye anyị ngwa nri na a Steeti esi nri

Ana m arịọ ndị ọkà mmụta sayensị niile ka ha kwado echiche m na kwusaa ha n'ụwa dum, ma ọ bụ igosi na mgbe a na-etinye ihe oriri sitere n'okike n'ọkụ, ọ dịghị ihe efu na-enweta na ihe ndị na-edozi ahụ ma ọ bụ ike ha; ọ dịghị ọnwụ ime nke dị ndụ akwụkwọ nri mkpụrụ ndụ na ọ dịghị mgbanwe-ewere ọnọdụ na n'usoro ochichi nke atọm. Ha ga-n'ihu na-egosi na na e kere eke nri maka mmadụ organism, tozuru okè mehiere na-adịghị na-ewetara ha anyị na foodtuffs na a "ọcha", esie ya ma ọ bụ ọkụ ala, na arụmọrụ rụrụ na ụlọ mmepụta ihe na na kichin. bụ usoro sayensị nke a na-achọ iji mezie njehie nke okike yana na vitamin ndị mmadụ mere nwere uru oriri na-edozi ahụ ka ukwuu karịa vitamin ndị a na-ahụ n'okike. N'ịda nke ahụ, ha ga-ekweta na mmejọ ọjọọ ndị e meworo ruo ugbu a na, na-ewepụ nri ndị e siri esi nri ozugbo, ha aghaghị ịgbaba n'amamihe nke eluigwe na ala ma kwụsị itinye aka na nhazi nke ihe oriri ndị sitere n'okike nke okike ụwa kere. Ka ndị na-ewere onwe ha dị ka ndị na-eri anụ, ma ọ bụrụ na ha nwere ike, dị ọhụrụ na nke zuru oke, dị ka anụ ọhịa na-eri anụ, na-egbughị mkpụrụ ndụ ya ma ọ bụ mebie ya n'ụzọ ọ bụla.

Anyị enweghị ikike iji kpasuo iguzosi ike n'ezi ihe nke ihe ndị sitere n'okike maka akụkụ ahụ mmadụ mgbe, n'ụzọ sayensị niile dị anyị n'aka, anyị enweghị ike ịmepụta obere mkpụrụ ndụ otu cell; mgbe, site n'enyemaka nke ihe niile na-edozi ahụ anyị maara, anyị enweghị ike inye anụ ahụ nri ma mee ka ọ dị ndụ ogologo oge; na mgbe anyị jisiri ike ịghọta otu puku akụkụ nke ihe ndị dị na ọka ọka. Ọ bụ ezie na e meela nyocha dị ukwuu ma nwee ọganihu dị ukwuu na nnabata nke nri dị iche iche na n'ihi ya ọtụtụ ihe dị mkpa na-edozi ahụ.

achọpụtala ihe ndị mejupụtara ya, mana nchoputa ndị ahụ niile enweghị ike ịbara nnukwu uru karịa imepụta satịlaịtị mmadụ. Ọdịiche dị n'etiti vitamin arụrụ arụ na ihe ndị na-edozi ahụ na-emepụta ọka ọka bụ otu ihe dị iche n'etiti satịlaịtị mmadụ mere na ahụ nke eluigwe na-akpụ sistemu galactic anyị dum. Otú ọ dị, ndị ọkà mmụta sayensị bú ndị na-emepụta satịlaịtị ndị na-emepụta ihe adịghị eche n'echiche na ha ga-ekpochapụ ụyọkọ kpakpando ndị dị ugbu a ma jiri ihe ndị dị n'etiti mbara igwe ndị nke onwe ha kere ọhụrụ dochie ha.

Ụzọ kachasị mma anyị bụ iji nlezianya mụọ iwu nke okike evolushọn nke anụmanụ na akwukwo nri ntule. Ma, n'okpuru ọnọdụ ọ bụla, anyị ga-ewepụrịrị ọrụ nke okike wee gbalịa wughachi ya site n'enyemaka nke nhụsianya gland extracts na artificial vitamin.

Mgbe anyị na-etinye otu mpempe nduku ma ọ bụ ụmị na bọta wee malite ighe ya, anyị na-amalite usoro mbibi ya site na oge mbụ. Ọ na-amalite ozugbo sizzle, na-akụda, na-agba aja aja na-akpọnwụ, ma ọ bụrụ na anyị na-aga n'ihu na ọrụ a obere oge, ọ chars elu wee ghọọ pụtara ntụ. Isi ahụ na-atọ ụtọ nke na-akụ imi anyị bụ isi nke ihe oriri ndị sitere n'okike, bụ ndị na-achị ọchị n'uche anyị ma na-apụ n'anya ikuku.

A gaghị eji okwu "isi nri" na "ịsị" mee ihe n'echiche nke na-akwadebe, na-ewu na imeziwanye, dị ka a na-eji ha eme ihe ruo ugbu a; A ghaghị iji ha n'ọrụ, kama, ịkọwapụta echiche nke imebi, imebi, ọkụ, igbu ma ọ bụ ikpochapụ, n'ihi na site na ọrụ ndị ahụ anyị na-ebibi ihe ndị kasị baa uru bụ ndị dị oké mkpa maka ahụ anyị ma si otú a na-eme mpụ kasị njọ megide mmadụ. .

Nwa ọhụrụ na-akpọ ụtọ nri esichara asị, nke
Na-egosi na-eri naanị onye nri riri ahụ, dị ka
Opium dị ka ihe na-atọ onye na-eri ọgwụ ike ụtọ

Ndị na-enweghị uche pụrụ iche na ọ ga-abụ obi ọjọọ ịnapụ ha ụmụaka nke obi ụtọ na-enweta site na uto nke nri esi nri. Dị otú ahụ

ndị mmadụ kwesịrị ịghọta na n'eziokwu, nri ndị e si esi adịghị atọ ụtọ ma ọlị; ọ na-adị ha ụtọ naanị ndị nri riri ahụ, dị nnọọ ka opium na-amasị onye ọgwụ ahụ riri ahụ. Ruo ugbu a, ọ dịghị onye ga-agwa anyị eziokwu a dị mfe, n'ihi na site na mgbe ochie, ọ dịghị onye nwere onwe ya pụọ na iri ahụ nri.

A na-emezi akụkụ ahụ nke nwatakịrị amụrụ ọhụrụ ka ọ bụrụ naanị ihe oriri a na-adịghị ahụkebe. Nwa ọhụrụ ahụ na-enwe mmasị na mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri amịpụtara. Ọ na-eri nri, na afọ ojuju nke ukwuu, ọka a na-amịghị mkpụrụ, poteto, agwa, aubergine, peas green na lentil, nke na-atọ ya ụtọ nke ukwuu, mana ọ na-ewe onye na-eri nri asị.

Nwatakịrị ahụ anaghị enweta ụtọ ọ bụla site na uto nke nri esi nri; ọ na-akpọ ha asị ma na-ezere ha na mkpụrụ obi ya dum ma ọ bụ nnukwu ihe mgbu na ọ na-eloda nri ndị ahụ na-ekwekọghị n'okike. Ma ndị ogbenye, ndị nne na nna nwere uche adịghị aghọta nke a. Naanị ihe iri ahụ riri ya ahụ na-eduzi ya, n'ime nchegbu ya inye nwa ahụ nri nke ọma, ọ nọgidere na-amanye nri ọjọọ ndị ahụ na akpịrị ya ruo n'ókè nke na ọ na-eme ka nwatakịrị ahụ ghọọ onye na-eri ahụ zuru oke, si otú ahụ na-emebi ahụike na obi ụtọ ya.

N'ime afọ ole na ole mbụ nke ndụ ya, nwa ahụ na-eme ihe dị egwu ọgụ megide nri na-ekwekọghị n'okike. Nke a pụtara ìhè site n'ọtụtụ ọrịa ụmụaka na ọrịa afọ na-enwekarị ụmụaka na-ata ahụhụ, yana site na ọnụ ọgụgụ dị elu nke ụmụ ọhụrụ na-anwụ. Nwa ọhụrụ bụ ụlọ ọrụ arụpụtara ọhụrụ, zuru oke. Ọ dịghị mgbe ọ ga-arịa ọrịa ma ọ bụrụ na anyị na-enye nri ndị sitere n'okike maka ọrụ nri nke akụkụ ahụ ya.

Nkwenye zuru ụwa ọnụ nke raw-veganism bụ naanị ụzọ iji tọhapụ mmadụ niile ụmụ mmadụ pụọ n'ọnụ ọrịa otu mgbe. Mgbasa nke raw-eri ga-amalite site na ndị ọrịa, ụmụaka amụrụ ọhụrụ, ndị e nyere ikike na amamihe dị mkpa, na ndị nne na nna nwere ezi uche nke ụmụaka na-eri nri, bụ ndị a ga-amanye ịwepụ n'ụlọ ha niile metụtara nri rụrụ arụ. ka ha ghara itinye ọnwụnwa n'ụzọ ụmụ ha. Oge mmalite a nke ịhapụ afọ ofufo na nri esighe ga-adịgide ruo ụbọchị ndị ọchịchị ga-abịa

uche ha, na ha ga-ekpebi ikwuwapụta iri nri dị mkpa dị mkpa, si otú a na-amanye uche nke okike nke amamihe n'ahụ ndị na-amaghị ihe, ndị na-agụghị akwụkwọ. Oge ga-abịa mgbe iri nri ga-adị n'ụwa niile. N'ọdịnihu a gọziri agọzi, a ga-ama isi nri dị ka mpụ.

Ihe isi ike e chere na ọ dị n'ịkwụsị àgwà iri nri ngwa ngwa agaghị abụ ihe ngọpụ maka ịgọnarị ihe ọjọọ ọ na-eme.
Ọ dịghị onye na-anwa ikwu na ohi, izu ohi na igbu ọchụ ziri ezi, n'agbanyeghị na o nwebeghị ike ikpochapụ ajọ ihe otiti ndị a n'etiti ọha mmadụ.
Isi ihe dị mkpa bụ ka ndị ọkà mmụta sayensị kweta n'ụkpụrụ na ikwusa ọha na eze na ọrụ nke isi nri adịghị mma, na-ekwekọghị n'okike na nke dị ize ndụ, nakwa na ọ bụ ya kpatara ọrịa. Ajuju nke abụọ nke itinye riri nri n'ọrụ nwere ike hapụzie ya n'usoro mmemme na-esote.

Iri esi nri amụbaala nri riri ahụ, ọrịa, sayensị ahụike na nkà mmụta ọgwụ. Ebumnobi kacha nke sayensị ahụike bụ imezi na rụkwaa akụkụ ahụ mmadụ mebiri emebi na nke gbajiri agbaji. N'ebe sayensị ahụike, onye na-eri nri nwere sayensị ma ọ bụ ahụike ya, ebumnuche ya bụ igbochi mmebi ndị a kpọtụrụ aha n'elu na iji hụ na ndụ dị mma, obi ụtọ, ogologo na udo maka ọgbọ ugbu a na n'ọdịnihu. Ọrịa niile na-ebute site na mmebi iwu nke okike. Iri raw na-amanye ndị mmadụ ịkwanyere iwu ndị ahụ ugwu.

Omume nke iri nri n'ime ezi na ụlọ m

Eziokwu ahụ bụ na mgbe m dị afọ 60 m nwere ike ide ahịrị ndị a bụ n'ihi eri ndu. Afọ asaa ma ọ bụ asatọ gara aga, obi m nọ n'ọnọdụ dara ogbenye nke na ọrịa obi strok yiri ihe a na-apụghị izere ezere. M na-enwebu ịrị elu na-eku ume n'ụzọ ole na ole; Enweghị m ike iji bulie otu ịwụ mmiri. Nri afọ ntachi, afọ ntachi, nrekasi obi, ehighi ura, isi ọwụwa, ikpo, gout, sclerosis, ọbara mgbali elu, tachycardia, bronchitis na-adịghị ala ala, hemorrhoid na oyi na-atụkarị bụ ndị mmekọ ndụ m ogologo oge gara aga. N'ihi iri raw-iri m wee kpochapụ nsogbu ndị ahụ niile. Ewetula m ọbara mgbali elu m kpamkpam site na 18-20 ruo 13, na ọnụ ọgụgụ ụbụrụ m site na 80-90 ruo 58-60. Enweghị akara ọ bụla nke ike ọgwụgwụ,

Enwere m ike ije ije na Tajrish na azụ (ebe dị kilomita 24) n'ime awa anọ, rịgoro ugwu dị ka ewu, bulie igbe dị arọ n'elu steepụ na mgbe m nwere oge, m na-eme njem nke kilomita 12 dị ka ihe na-eme kwa ụbọchị. M, bụ ndị n'otu oge na-ata ahụhụ site na-adịghị ala ala bronchitis na e tọrọ na influenza ọtụtụ ugboro n'afọ dị ka a okwu N'ezie, enwebeghị ọbụna oyi nkịtị na ikpeazụ afọ ole na ole ma na-arahụ ụra n'èzí n'ime afọ niile. oyi na n'oge okpomọkụ, na-enweghị atụ egwu nke oyi ma ọ bụ ụmụ nje.

Ọtụtụ afọ gara aga, enwere m ọgụ siri ike nke gout nke na enweghị m ike imetụ aka nkwonkwo ukwu m ukwu; ta ka m'nwere ike igbagọ ha n'ikem nile n'enweghi ihe-ọmuma nke ihe-ọmuma. Ebe n'ụwa enwetara nsonaazụ yiri nke ahụ site na atophan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, ọgwụ nje na ọtụtụ puku ọgwụ ndị ọzọ?

Obi na-arụ ọrụ n'ọkwa nke 58 na-akụ n'otu nkeji enwere ike ịtụ anya na ọ ga-aga n'ihu na-arụ ọrụ ruo ọtụtụ afọ na-enweghị mgbe ọ bụla n'okpuru ihe ize ndụ nke ọrịa strok. N'okpuru ọnọdụ iri nri nke esi nri dị ka ịdaba na ọnụọgụ pulse na-eme naanị mgbe obi adịghị ike, mana n'ọnọdụ m ọ bụ ihe sitere n'okike nke ịdị na-arụ ọrụ nke akụkụ ahụ digestive m.

Ọ dị oke mkpa na mgbe ọ bụla m nwara ibuba afọ m ọtụtụ ugboro nke nri anụ ahụ nkịtị, ha anaghị anọ n'afọ ruo ogologo oge, kama na-abanye n'ime eriri afọ ozugbo wee hapụ ahụ n'ime awa ole na ole, n'ebughị ibu. ire ere ọ bụla na na-enweghị arụpụta obere nsogbu mgbari nri ma ọ bụ na-akpatara m ahụ erughị ala ọ bụla. N'okpuru ọnọdụ a, ọzịza m na-abawanye site n'ihe na-erughị ịkụ anọ ma ọ bụ ise n'otu nkeji, ebe m na-agbalị 'imeju' onwe m nri esi nri dị ka "mmadụ nkịtị," obi m na-amali elu ozugbo ruo 85-90. ọ na-ewekwa m ọtụtụ ụbọchị tupu afọ m nwetaghachi mmetụta ọ na-enwe na ịdị ọkụ.

Mụ na onwe m, m na-azụ nwa m nke atọ dị ka onye na-eri anụ. Ọ dịlarị afọ asaa nke nta, ma o tinyebeghị otu mkpọ nri dara ada n'ọnụ ya. Ahụ ike ya bụ

ọdịdị nke izu okè. Enwere m ike ịhụ nnukwu ọdịiche dị n'etiti ụmụaka ndị na-eri raw na ndị na-esi esi nri. Ọ dị mfe ịzụlite otu narị ụmụaka ndị na-eri ihe karịa otu nwatakịrị esiri esi nri. Ọ dịghị mgbe mmadụ nwere ohere ichegbu onwe ya banyere ọrịa ụmụaka dị ka oyi na oyi, afọ ọsịsa na afọ ntachi, ma ọ bụ nsogbu maka iri nwa ahụ nke ukwuu ma ọ bụ nke nta. Ọ na-enwe obi ụtọ dị ka lark na mgbe ọ bụla ọ chọrọ ọ na-aga na tebụl na-enyere onwe ya aka n'ihe ọ bụla ọ na-amasị iri. Ọ na-egwu egwu, na-abụ abụ ma na-agba egwu ogologo ụbọchị dum n'enweghị mkparị ọ bụla ma ọ bụ iwe, na-ebe ákwá, n'emeghị ka ndị nọ ya nso nwee nsogbu.
Ọ na-alakpu n'ụra n'elekere asatọ nke mgbede, mgbe ọ gụchara onwe ya abụ nkeji ole na ole, ọ na-emechi anya ya wee hie ụra dị ka elu ruo elekere isii nke ụtụtụ. Ọzọkwa, ọ bụ eziokwu kasị dị ịrịba ama na mgbe ọnwa ole na ole mbụ gasịrị, anyị nwere ike icheta nanị ugboro atọ ma ọ bụ anọ mgbe o tetara n'ụra n'abalị. Ụra ya dị omimi na ụda nke na ọ dịghị mkpọtụ ma ọ bụ mmegharị ahụ na-eme ka ọ teta.

Mgbe ụmụaka ndị ọzọ nọ n'ụlọ akwụkwọ ọta akara na-anọdụ ala na tebụl nri ụtụtụ ha ka ha rie achịcha na cheese, achịcha na bọta, pastries, wdg, ọ na-ewepụta akpa mkpụrụ osisi ya nke o wepụrụ n'ụlọ ma na-ekpori ndụ nke ọma. Mgbe anyị na-eleta ndị enyi ya, ọ na-ele anya n'enweghị mmasị na tebụl tii ndị ahụ jujuru nke ndị mmadụ na-anọdụ ala ma na-anụ ụtọ ụdị pastries na sweets niile. Ọ dịghị mgbe ọ na-ekwupụta ọchịchọ, ọbụna n'ihi na ọ na-achọ ịmata ihe, nụrụ nke ọ bụla n'ime ha. Ọ bụ otu a ka a ga-esi zụlite ụmụaka niile na-eri nri.

Nwunye m, bụ́ onye m na-amanyeghị echiche m, jiri nwayọọ nwayọọ na-agbanwe usoro nri ya n'ihi nwa ya na ahụike ya, ugbu a aghọwo onye na-eri nri zuru oke ma nwee afọ ojuju na ọnọdụ ya. Iji malite, ọ hapụrụ anụ kpamkpam wee wedata efere esighị anụ na-enweghị anụ otu ma ọ bụ abụọ n'izu. Ka nwatakịrị ahụ na-etolite ntakịrị, a na-eji poteto esi nri ole na ole dochie ya mgbe ụfọdụ. N'ikpeazụ, ndị a kụdara kpam kpam mgbe otu ụbọchị nwatakịrị ahụ jụrụ, "Mama, gịnị bụ isi ọjọọ ahụ?" Mgbe nke ahụ gasịrị, ọ na-ewere nanị obere iberibe achịcha nkịtị bụ́ nke ọ na-eri mgbe ụfọdụ na walnuts, bụ́ nke nwa ahụ na-ahụghị.* Taa, ọ na-ahụ mmetụta dị ebube nke iri nri n'ahụ ahụ́ ya, ọ bụghịkwa ihe ijuanya.

ya mere, na ọ na-ezere nri niile esitere. E mezuru ihe ndị a niile n'enweghị ihe isi ike, ozugbo emere mkpebi ahụ nke ọma. Mgbe isi nri esighị n'ụlọ adịghị, iri raw na-aghọ ihe dị nnọọ mfe. Nke a bụ ụzọ ndị nne na nna niile ji ahụ ike ha kpọrọ ihe ma hụ ụmụ ha n'anya kwesịrị ịgbaso.

Omume ọjọọ niile nke mmadụ bụ ihe esi nri

Iri nri

Iri ihe oriri ga-achụpụ n'ọgbọ egwuregwu omume ọjọọ ndị ọzọ dị ka ị alcoholụbiga mmanya ókè, ise siga, ịṅụ ọgwụ ọjọọ na oke iwe. Ihe riri ahụ ndị a enweghị ike iso iri nri. Omume ọjọọ ndị a bụ satịlaịtị nke nri riri ahụ.

Site na mmeri nke iri nri, udo na-adịgide adịgide ga-emesị guzobe n'ụwa na n'etiti mba dị iche iche. Mpụ niile, ịkpọasị, iro, mpako, ekworo na, n'ozuzu, àgwà ọjọọ niile nke mmadụ bụ mkpụrụ nke iri nri. Site na mkpochapụ nke iri nri, agụụ ndị mmadụ ga-adajụọ, uche ha ga-adịkwa mma, ndụ ga-adịkwa mfe nke na ndị mmadụ agaghịzi na-adọkasị anụ ahụ́ ibe ha ma ọ bụ na-ere akọnuche ha n'ihi ọgbaghara.

Echiche nke nri kwesịrị ịdị oke na nke Ndochi nke nri na-ekwekọghị n'okike site na eke Ụzọ nke nri

Iri nri zuru oke bụ naanị ụzọ a ga-esi napụta ihe a kpọrọ mmadụ n'ọrịa. Ọkara ihe ọ bụla enyebeghị ma ọ gaghị enye nsonaazụ ọ bụla. N'okpuru ọnọdụ ugbu a nke esi nri-eri ihe niile nabatara mgbako nke nutritive ụkpụrụ nke kpọmkwem diets ga-emeso dị ka enweghị akaụntụ. N'agbanyeghị ọrịa ọ bụ, mgbe a na-atụle ajụjụ banyere nri, anyị ga-eche naanị n'ihe gbasara raw na nke esi nri, ihe okike na nke na-ekwekọghị n'okike, nke dị ọcha na mmebi. Ndụmọdụ ndị a na-eme kwa ụbọchị na redio, na akwụkwọ akụkọ na ụzọ ndị ọzọ dị iche iche maka iji vitamin, mineral na protein ndị a kapịrị ọnụ, na ozi enyere na ụkpụrụ calorie ha, bụ nke zuru oke.

agaghị ekwe omume, na-abaghị uru ma dị ize ndụ, karịsịa mgbe ha dabere na iji ọgwụ ọjọọ eme ihe na nri anụmanụ.

N'ịtụle njirimara nke ihe na-edozi ahụ nke onye ọ bụla, anyị agaghị echegbu onwe anyị ma ọlị maka ụdị vitamin ma ọ bụ ihe ndị ọzọ dị na otu nri. Ọ bụ ọnụnọ na-adịghị agbanwe agbanwe nke ihe niile dị iche iche n'ime ọnụ nri ọ bụla ga-abụrịrị iwu. Ya mere, anyị ga-akpachapụ anya na ọ dịghị nke ọ bụla n'ime ihe mejupụtara ya na-anọghị na nri anyị na-eri. Nke a bụ ikpe mgbe anyị na-eri nri nri akwụkwọ nri ọ bụla, ebe n'ime nri esiri esi, ha anaghị anọ puku kwuru puku.

Ruo ọtụtụ narị afọ na njedebe, puku kwuru puku ndị ọkachamara emewo ọgwụ nri ọmụmụ ihe ha kpọmkwem. Ma ebe ọ bụ na ha lebarala anya na nsogbu nke abụọ naanị ma ghara ichebara mmebi nke ọkụ kichin na-emebi echiche, nchọpụta ha arụpụtaghị ihe a chọrọ na nke ka njọ, n'ihi ọtụtụ esemokwu ha, ha abụrụla ọdachi nye ihe a kpọrọ mmadụ. . Ọbụna ndị anaghị eri anụ, bụ ndị a na-ewere dị ka ndị kasị nwee ọganihu n'etiti ha, ọ bụghị nanị na ha anabataghị mmebi nke ọkụ na-eme, ma ha ejiriwo achịcha ọcha na shuga a nụchara anụcha, nke na-enweghị ihe niile bara uru. Ka o sina dị, a ghaghị ikwupụta na n'ime mmeri nke ihe riri ahụ mmadụ, ndị anaghị eri anụ agafewo n'okporo ụzọ kasị elu. Nkwagharị kachasị sie ike bụ ịghara anụ ahụ, mgbe nke ahụ gasịrị, ngbanwe nke nri na-enweghị anụ site na nri raw bụ naanị obere nzọụkwụ, ọ bụ ezie na ọ bụ site na obere nzọụkwụ a ka ha ga-erute ihe mgbaru ọsọ ikpeazụ ha. Ya mere, a ga-atụ anya na ndị anaghị eri anụ nke ụdị echiche niile ga-anabata ụkpụrụ nke iri nri ma gbakọta ọnụ n'okpuru otu ọkọlọtọ ahụ, iji tọọ ntọala nke ndụ obi ụtọ ahụ nke na-abụ nrọ nke mmadụ.

Dịka ọkachamara n'ihe gbasara nri nri, G. Hauser enwetala aha ọma na America. Ma ọbụna Hauser, na-aga n'ihu dị ka ọ na-atụnyere ndị na-ahụ maka nri nri ndị ọzọ, anaghị echebara mmebi ahụ e ji esi nri na-eme ya anya, ya mere ọ na-agba mbọ iweghachi ihe mebiri na kichin site na ndenye ọgwụ. Ka anyị were nwa oge na ndụmọdụ ya

nwere ike ime ihe bara uru. Mana olee ebe onye ọrụ, onye ọrụ ugbo ma ọ bụ onye nkịtị nọ n'okporo ámá ịchọta puku dollar ọ ga-akwụ iji nweta ozi gbasara ego molasses ojii ọ ga-ebu n'ụtụtụ, ole yist na mgbede. , ma ọ bụ puku nkeji ole nke otu vitamin ọ na-aghaghị ilo kwa ụbọchị?

Nke a abụghị ụzọ ziri ezi. Ọ dị mkpa ịmara ihe niile ụwa dị ka juputara dị ka o kwere na integral akụrụngwa nke mmadụ organism, ịgbanwe radically ugbu nutritional àgwà na-akwụsị na-atụ aro nke kpọmkwem diets na onye vitamin.

Ndị ọkà mmụta sayensị maara na ọ dịghị onye na-eri nri nanị ná nri achịcha, osikapa ma ọ bụ anụ a na-egbu maramara nke pụrụ ịtụ anya ịdị ogologo ndụ. Ma onye nkịtị amaghị nke a. N'uche ya, nri ndị ahụ na-enye ezigbo nri. Olee otú anyị pụrụ isi jide n'aka na n'okpuru ike nke ọnọdụ ma ọ bụ site ná nrụgide nke ịda ogbenye, mmadụ agaghị eji nzuzu eri nri ahụ nanị ya na ụmụ ya, ọ gaghịkwa ebibi onwe ya n'ihi ya? Ọbụna onye ọkà mmụta sayensị a ma ama, nke maara dị ka ọ na-ahụ maka isiokwu ahụ dum, enweghị ike iguzogide ọchịchọ nke anyaukwu ya ma na-eri ọtụtụ n'ime ihe ndị ahụ a bụrụ ọnụ nke na ọ na-egbu onwe ya nwayọọ nwayọọ ma n'ezie, ma na-egbu onwe ya ngwa ngwa site na nke a. ọrịa kansa ma ọ bụ nkụchi obi. Ya mere, o zughị ezu nanị ịgbasa echiche ndị a n'akwụkwọ; ọ dị mkpa ịchịkọta akụkụ ahụ kwesịrị ekwesị nke steeti iji webata mgbanwe ndị bụ isi, nke akwadoro n'ime àgwà nri nke ndị mmadụ. A ghaghị iwere ihe ndị na-arụsi ọrụ ike iji belata nke nta nke nta nke ukwuu n'efu nke ihe oriri na-edozi ahụ yana ịkwado iri nri nke raw na nke na-emerụghị emerụ. Ebumnobi ikpeazụ nke ụdị nri ọ bụla bụ iri nri, mgbe okwu ahụ bụ "nri" tụfuru ihe ọ pụtara wee nye ohere n'okwu a na-eri nri eke ma ọ bụ INTEGRAL RAW MATERIALS maka ụlọ ọrụ mmadụ.

Ojiji nke vitamin Artificial na mineral kwesịrị ịdị

Akwụsịla

Ọnụ ọgụgụ nke ihe ndị na-edozi ahụ na nri anụ ahụ dịgasị iche iche dị iche iche, n'echiche bụ na megide otu milligram nke otu ihe mejupụtara, enwere ike inwe otu puku milligram nke ihe mejupụtara nke abụọ na otu nde milligram nke otu ụzọ n'ụzọ atọ. Mana ihe mejupụtara ya dị otu nde milligram dị oke mkpa maka ụlọ ọrụ mmadụ dịka nke ahụ dị otu milligram. Ugbu a, n'oge isi nri, ọ bụ kpọmkwem ihe ndị ahụ dị na obere ihe na-ebibi naanị na mbụ.

Mmadụ nwere ike ịnọ na-eche ihe kpatara na akụrụngwa ndị dị otú ahụ nwere nkwarụ, ụlọ ọrụ mmadụ anaghị akwụsị ịrụ ọrụ ozugbo, dị ka ụlọ ọrụ nkịtị ga-eme, ma na-aga n'ihu na-arụ ọrụ ya ruo ogologo oge, si otú a na-eduga ndị mmadụ na nkwubi okwu na-ezighị ezi na ihe ọ bụla na-emeju agụụ ha bụ nri nri. .

Nke bụ́ eziokwu bụ na ahụ́ mmadụ abụghị ihe nkịtị ụlọ ọrụ mmepụta ihe. Ọ bụ ụwa buru ibu nke nwere ọtụtụ nde mmadụ bi, ụlọ ọrụ na-enweghị ike ịgụta ọnụ, ụlọ ọrụ dị iche iche, sistemụ, ụlọ ahịa, ihe nchekwa, na ihe ndị ọzọ. Ọ bụrụgodị na o nwetaghị nri ọ bụla ma ọlị, ọ ka nwere ike idowe onwe ya ndụ ruo ụbọchị 70 ma ọ bụ karịa site n'ịkpọbata ihe echekwara ya.

Mgbe ịbanye na organism, a na-ekesa nri ndị na-edozi ahụ n'ime ahụ mmadụ site na usoro ọbara ma nke ọ bụla n'ime sel na-enweta ihe ndị dabara na nhazi ya na ọpụrụiche ya. Ma mkpụrụ ndụ nke glands na akụkụ ahụ anaghị ewere ihe ọ bụla site na ihe ndị mejupụtara ole na ole mebiri emebi nke dị n'ime nri esiri esi n'ụdị dị nta nke a pụrụ ịgụ na mkpịsị aka mmadụ. Ha na-echere, n'agụụ na ụkọ, ruo mgbe nna ha ukwu kpebiri ịgbatị mkpịsị aka ya iji nyere onwe ya aka na otu yabasị, akwụkwọ nri akwụkwọ ndụ akwụkwọ ndụ ma ọ bụ mkpụrụ osisi.

Mmadụ adịghị enwe mmetụta agụụ nke mkpụrụ ndụ onye ọ bụla dị ka, n'agbanyeghị oke agụụ nke mkpụrụ ndụ glandular na organic, afọ ya jupụtara, afọ ojuju ya, ya onwe ya nwere afọ ojuju. Mana ọdịnaya ndị ka ukwuu bụ mkpụrụ ndụ ndị na-abaghị uru, ndị na-adịghị arụ ọrụ na ndị na-adịghị arụ ọrụ, bụ ndị na-eji anyaukwu na-eripịa "ihe owuwu ụlọ zuru oke" kwekọrọ.

na ha owuwu na "na-ewusi ike na ike" ahu site na-amụba ya nnukwu.

Nke a bụ ya mere na 50-60 kilogram nke sel ndị na-enweghị isi, ndị na-abaghị uru, onye a na-akpọ ahụike, onye siri ike na onye siri ike enweghị narị gram ole na ole nke na-arụsi ọrụ ike, nke pụrụ iche, nke otu ma ọ bụ nke ọzọ nke gland ya nwere ike ịrụ ọrụ mgbe niile. ma rụpụta ngwaahịa na-enweghị ntụpọ. Ọ bụrụhaala na glands na akụkụ ahụ adịghị anapụ ya nke ikpeazụ fọdụrụ nke mkpụrụ ndụ na-arụ ọrụ, mmadụ nwere ike ịdọrọ ya ịdị adị n'ụzọ ụfọdụ; ma mgbe emechara ha, ọnwụ ga-abụ ihe a na-apụghị izere ezere. Mgbe ahụ, onye "afọ juru," "onye siri ike" na "dị ike" na-anwụ site n'ịgụsị agụụ ya na akụkụ ahụ ya. Dịka ọmụmaatụ, mkpụrụ ndụ obi na-efunahụ ike dị mkpa na ngbanwe maka ime nkwekọrịta nkịtị. Obi na-agbalịkwa ịzọpụta ọnọdụ ahụ site n'ịba ụba nke mkpụrụ ndụ ya, n'ihi ya, ọ na-amụba mkpụrụ ndụ ndị sitere na protein anụmanụ na achịcha ọcha. - Mana nke a abaghị uru, n'ihi na mkpụrụ ndụ ndị a enweghị ikike ịrụ ọrụ ọ bụla bara uru na ọ naghị ewe ogologo oge tupu akụkụ ahụ akwụsị ịkụcha ihe.

Anyị amaghị n'ezie, ole dị iche iche mejupụtara na-aga ime otu ọka wit ma ọ bụ nke ahụ akwụkwọ nri ọ bụla ọzọ. Ka anyị were ihe atụ, ọnụ ọgụgụ dị nso, kwuo 10,000. Site na iwu mbụ nke okike, anyị kwesịrị icheta na akụrụngwa dị mkpa maka ụlọ ọrụ mmadụ bụ ihe dị iche iche 10,000 mejupụtara, na n'inye ihe ndị ahụ ọ dị mkpa ilezi anya nke ọma na otu ma ọ bụ ndị ọzọ abụghị ihe mejupụtara ya. anọghị ya.

Nke a bụ usoro okike kachasị mma maka ịhụ na arụ ọrụ nkịtị nke ụlọ ọrụ mmadụ.

Ugbu a, ka anyị hụ otú topsy-turvy na dietetics nke a esighe-eri afọ bụ. Ụmụ nwoke na-ebibi ihe ndị ahụ dị oké mkpa ma na-azụ ahụ ha site n'iji nanị ụdị ole na ole nke ihe mejupụtara ha na-azụ.

Mgbe ọtụtụ afọ nke nyocha na-agbasi mbọ ike ka ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ chọpụtara na enwere naanị ụdị 1015 dị na cheese, bọta, imeju ma ọ bụ ụbụrụ. Otu ga-atụ anya na ha ga-ekwupụta na n'ihi ogologo ọrụ ha na-adọgbu onwe ha n'ọrụ, ha achọpụtala na ụdị nri ndị dị otú ahụ nwere nanị 10-15.

ụdị ndị rụrụ arụ, ndị na-enweghị isi, ndị na-egbu egbu, ihe ndị na-emebi emebi na ndị nwụrụ anwụ, na nke ndị mejupụtara na-emepụta akụrụngwa anyị, ụdị 9990 adịghị adị, ya mere, nri ndị ahụ dị ụkọ, na-emerụ ahụ ma dị ize ndụ nke na iji ha eme ihe dị ka ihe oriri agaghị adị. onye ọ bụla tụrụ aro ya. Ma kama nke ahụ, ha na-akọwapụta otu otu aha ihe niile ha jisiri ike chọta n'ime ihe oriri ndị ahụ, ha na-akọwa n'ụzọ zuru ezu ọrụ ha n'ihe oriri na-edozi ahụ na, mgbe ha depụtachara ihe onwunwe ha, ha na-akwado ha dị ka nri "bara uru". Ọ dịghị okwu ọ bụla ha kwuru banyere enweghị puku kwuru puku ihe ndị na-edozi ahụ́, ha adịghịkwa ekwu banyere ọrụ ha na-ekere n'ihe oriri na-edozi ahụ ma ọ bụ ọdachi ndị na-esochi anọghị ya mgbe nile.

Ma, echiche ndị a bụ akụkụ dị mkpa nke ajụjụ a.

Ekwesiri iburu n'uche na otutu uzo bu oru nke raw nri dị n'ime ahụ na ọ bụrụgodị na mmadụ matara ha niile site n'ọrụ ebube ụfọdụ, ogologo ndụ ha niile agaghị ezu maka nkọwa ha. Anyị ga-ewere dị ka otu n'ime iwu elementrị nke nri na-edozi ahụ bụ eziokwu na ọ dịghị ihe na-edozi ahụ nke nwere ike ime ezi nzube ya ma ọ bụrụ na ewere ya na iche, ewezuga ihe niile.

Mgbe otu onye na-arụtụ aka ọbụna na ọkà mmụta sayensị kasị ama na e nwere ọ dịghị akara ọ bụla vitamin na-acha ọcha achịcha nke ọ na-eri, ọ retorts, na-enweghị kacha nta obi abụọ, na ọ na-eri nri nwere vitamin na nha anya ziri ezi onye briklayer nwere ike ịtọ brik ya ogologo ụbọchị dum ma welie mgbidi ya na-enweghị ngwa agha ọ bụla, na mgbe ahụ. na-arụ ụka na e nwere mgbe ọ na-eji ngwa agha, kwa. Nke a bụ kpuru ìsì nke nri iri ahụ na-akpata.

Kedu ihe bụ achịcha ọcha ma ọ bụrụ na ọ bụghị starch, shuga, abụba, protein na ọtụtụ ụdị nnu nwụrụ anwụ - na okwu ndị ọzọ, naanị ntụ na-adịghị ndụ nke ole na ole n'ime 10,000 mejupụtara na-akpụpụta akụrụngwa anyị? Kedu ihe bụ shuga a nụchara anụcha ma ọ bụrụ na ọ bụghị otu n'ime 10,000 dị n'elu? Kedu ihe bụ anụ ma ọ bụrụ na ọ bụghị protein nwere nsi na akara nke ihe mejupụtara ya ole na ole mebiri emebi? Ma, mmadụ na-eji ihe ole na ole a emeju afọ ya ma napụ akụkụ ahụ ya ọtụtụ puku nri ndị dị oké mkpa n'ezie. N'ihe banyere ọrịa ndị na-esi na ya pụta, mmadụ nwere ike ịmalite

ụfọdụ echiche site na ịga ụlọ ọgwụ ma ọ bụ nyochaa ihe atụ ndị dị n'akwụkwọ ọgwụ. Kedu ka enwere ike isi kpata nrụrụ dị egwu, ọnya na ọnya, ma ọ bụrụ na ọ bụghị site na enweghị nri ndị ka elu?

Ọ bụ ezie na ndị ọkà mmụta sayensị achọpụtala nanị ụdị 40-50 nke ọtụtụ puku ihe ndị na-edozi ahụ, akụkụ buru ibu nke akwụkwọ ahụike na-etinye aka na nkọwa nke mmetụta nke ihe ndị ahụ, bụ nke na-etolitekwa ihe ndabere nke ọtụtụ ọrụ ahụike ndị ọzọ. E wezụga nke ahụ, nnukwu ụgbụ nke ụlọ ọrụ azụmahịa agbasawo ogologo na obosara nke ụwa maka nrụpụta na nkesa nke ihe ndị ahụ.

Anyị nwere ike iji anya nke uche hụ ihe ọnọdụ ahụ ga-abụ ma ọ bụrụ na, kama ịbụ ihe mejupụtara 40-50 ahụ, ndị ọkà mmụta sayensị na-eme nchọpụta nwere ihe ịga nke ọma otu ụbọchị n'ịchọta 400 ma ọ bụ 500, ọ bụghị ikwu banyere ụdị 4,000 ma ọ bụ 5,000. Nwoke nke oge a yiri ka o chefuola iguzosi ike n'ezi ihe nke ezigbo akụrụngwa dị mkpa maka ahụ ya; ma ọ bụ na ha anọghị ya ozugbo ma ọ bụ na ọ gaghị ekwe omume inweta ha. Yabụ na ọ ga-eleba anya n'akụkụ ọ bụla iji chọta ha n'otu n'otu iji gboo mkpa anụ ahụ ya. Ndị ọkà mmụta sayensị na-eme nchọpụta na-ewere dị ka sayensị naanị ihe ndị ha maara usoro ha ma na-ebipụta n'akwụkwọ. Ebe ọ bụ na ha amaghị usoro zuru ezu nke ihe mejupụtara ọka wit, ha ahụghị ihe ọ bụla sayensị na ya. Ọ bụ ihe "nkịtị" nke a na-enweta ngwa ngwa, juru ebe niile ma mara onye ọ bụla. Mana ọ dị nnọọ iche mgbe ha nwere ihe ịga nke ọma n'ịchọpụta ihe ọhụrụ na-edozi ahụ na ịchọta usoro ya. Ọ na-aghọ nke sayensị; A na-eto nchoputa ya dị ka nnukwu mmeri na ngalaba ọgwụ na, ihe ọzọ, ọ na-ewebata ọkụ na ịnụ ọkụ n'obi ọhụrụ n'ime ụlọ ọrụ, ụlọ ahịa ọgwụ na ụlọ ọgwụ. Ma nke a bụ ihe niile n'ihi na mmadụ achọghị inyefe achịcha ọcha ya.

Ihe ọ bụla nwere ike ime, ndị mmadụ ga-emecha kweta na naanị otu ụzọ a ga-esi wepụ ọrịa bụ ibu ụzọ kpachapụ anya wee machibido kpamkpam mbibi nke ihe ndị na-edozi ahụ anyị.

Iji mezuo nke a, ndị na-ahụ maka ọrụ ga-emerịrị mgbasa ozi kpụ ọkụ n'ọnụ na ga-arụsi ọrụ ike jikoro iji gbochie uka mbibi nke

ihe na-edozi ahụ. Ha ga-enwetarịrị ụdị efere ọhụrụ site na ngwakọta nke ihe oriri na-adịghị mma ma gwa ọha na eze, bụ́ ndị àgwà nri ha ga-eji nwayọọ nwayọọ na-agbanwe. N'ihi ya, a ga-eji nwayọọ nwayọọ wepụ ọrịa ndị na-akpagbu ụmụ mmadụ ugbu a, nnukwu akụ na ụba ga-emetụtakwa ọnụ ahịa obibi anyị.

Tupu anyị aghọọ ndị na-eri nri, ezinụlọ anyị na-eri otu kilogram achịcha kwa ụbọchị, ma ugbu a otu kilogram ọka wit na-adịru anyị site na ụbọchị asatọ ruo ụbọchị iri. N'ihe oriri nke achịcha ọcha m gaara anwụrịrị ogologo oge gara aga, mana ekele maka ọka wit na-enye ndụ m ka dị ndụ, enwere m obi ike na m ga-adị ndụ ma ọ dịkarịa ala afọ 40-50 ọzọ.

Ntụnyere n'etiti ahụike nke nri-eri nri na Ụmụntakịrị na-eri nri bụ ụzọ kacha mma isi gosipụta mmerụ ahụ nke iri nri esichara na-ebute

A ga-ebu ụzọ nabata ụkpụrụ ndị a n'ụlọ ọgwụ ụbọchị, n'ụlọ ụmụaka, ụlọ ọgwụ na ụlọ oriri na ọṅụṅụ, wee bụrụ nke a na-ewu ewu site na mgbasa ozi n'etiti ọha na eze. Site na eziokwu doro anya na nke a na-apụghị ịgbagha agbagha dị ka m gosipụtara, a ga-atụ anya na ndị ọkà mmụta sayensị nwere nghọta doro anya ga-amalite ịrụ ọrụ ozugbo. Ma ọ bụrụ na ha chọrọ inwekwu ihe akaebe, M na-atụ aro na-esonụ ule. Ka e kee ụmụ ọhụrụ na otu n'ime ụlọ ụmụaka ụzọ abụọ hà nhata, otu n'ime ha kwesịrị inye nri site na usoro ọgwụgwọ ugbu a, nke ọzọ na-ebute site n'ụkpụrụ nke raw-eri. Mgbe ahụ, ka e were ahụ ike nke ìgwè abụọ ahụ tụnyere ibe ha. Enweghị m obi abụọ ọ bụla na site na mmalite ọ ga-edo anya na ụwa dum nke nke usoro abụọ ahụ), nke oriri na-edozi ahụ bụ n'ezie sayensị na mmekọrịta mmadụ na ibe ya. Enwere ike nweta otu nsonaazụ ahụ site n'ịgbanwe usoro maka ọgwụgwọ ndị ọrịa ụlọ ọgwụ.

Ọtụtụ ndị na-enweghị uche nwere ike ịjụ ule a n'ala na ọ bụ mmehie ma ọ bụ na-emerụ ahụ ime ụdị "nnwale" dị otú ahụ na ụmụaka.
Otú ọ dị, ọ bụrụ na ndị dị otú ahụ na-eche ntakịrị ntakịrị, ha ga-ahụ na ọ bụghị nnwale iji chebe ndụ na ahụike nke nwatakịrị site n'inye ya nri nchịkọta zuru ezu nke ihe oriri na-edozi ahụ dị ọcha zubere.

site na okike maka organism nke mmadu. Nnwale ndị bụ́ eziokwu bụ ule ndị ahụ jọgburu onwe ha bụ́ ndị e mere n'okpuru nhọpụta sayensị bụ́ ndị a na-eji ụdị ihe sịntetịt ole na ole a na-amatabeghị n'ụlọ nyocha, n'ihi ya, ọtụtụ nde ụmụaka na-ahapụ ndụ ha n'oge ha ka bụ ụmụaka, na-ahapụ ndị mụrụ ha n'obi ilu. iru uju. Nnwale bụ ọrụ ndị ahụ na-eji ahụike ndị mmadụ egwu egwu site na nri 1,001 mebiri emebi na nsị ma mepụta ọrịa ọhụrụ. Ọrịa ndị a na-ludicrously aha ọrịa nke mmepeanya, na-enweghị kacha nta mmetụta ihere na ndị dị otú ahụ a "mmepe anya" na-enweghị na-egosipụta na ọnọdụ nke mụrụ ndị dị otú ahụ ọrịa nwere ike aha amaghị, obi ọjọọ ma ọ bụ obi ọjọọ, ma ọ dịghị mgbe mmepeanya.

Ụlọ ọrụ sayensị na ndị ọrụ steeti nwere ọrụ kwesịrị Nyochaa nsogbu nke iri raw-enweghị ihe ọzọ

igbu oge

Atụpụtala m usoro dị egwu ma n'otu oge ahụ usoro dị mfe na nke okike nke a ga-esi napụta ụmụ mmadụ n'ọrịa ọ bụla dị n'ụwa. Nke a bụ ihe dị oke mkpa nke ndị sayensị niile, ndị dọkịta, ndị nwere ọgụgụ isi na ndị otu steeti nwere ọrụ ga-etinye nlebara anya ozugbo. Ha ga-egosipụta n'ihu ọha na m ezighị ezi n'echiche m ma gbaghaa ha site na nyocha ndị bụ isi, ma ọ bụ na ha ga-akwado eziokwu ha ma mee ihe ndị dị mkpa iji tinye ha n'ọrụ. Karịsịa, ọ bụrụ na ndị dọkịta gosipụtara enweghị mmasị ma ọ bụ ịgbachi nkịtị ọ bụla, ọha mmadụ nwere ike ịkọwa ya dị ka ihe doro anya nke enweghị mmasị n'akụkụ ha iji gbochie ọrịa, ka ubi ma ọ bụ ọrụ ha ghara ibelata. Onwe m, ekwenyeghị m na nke a bụ eziokwu n'ozuzu, n'ihi na mmadụ ole na ole nwere ike ịbụ ndị obi tara mmiri; ma ndị dọkịta aghaghị inye ihe akaebe dị mma na ha nwere ebumnuche dị elu na nke dị elu karịa ịme ego, na ihe ha bụ, n'ezie, ọrụ sayensị, ọrụ mmadụ.

Ndị dọkịta mara mma, ndị na-anụ ọkụ n'obi na ọha na eze na-erute ebumnobi ha chọrọ site na nnabata nke iri nri, ebe ndị dọkịta na-adịghị mma, ịchọ ọdịmma onwe ha na anya na-ahụ n'ime ya mfu nke onwe ha. Ihe isi ike a na-ebo ebubo nke ịgbanwe omenala gbanyere mkpọrọgwụ nwere ike bụrụ naanị ihe ngọpụ na-enweghị isi

kpuchie onwe-ha nke ndi nēmebi iwu n'adighi-egwu. Nchoputa nke iri ndu bu ohere kachasi mma iji mara onye ama ama na onye amaghi ihe, onye oma na onye ojo, onye mara ihe na onye nzuzu.

Ọ nweghị ọrụ bara uru mmadụ karịa mgbasa nke iri raw. Ọ dị mkpa ịkpọlite mmadụ niile site n'ụra ya nke narị afọ gara aga, imeghe anya ya, ịkwapụ ya na ike ọgwụgwụ ya na ịtọhapụ ya n'ọhụụ ya ugbu a. Ndị ọgaranya ga-enyerịrị ego ha maka nke a; ndị nwere ọgụgụ isi ụbụrụ ha. Ọ dị mkpa ịmepụta ọha mmadụ, guzobe klọb, bipụta akwụkwọ akụkọ na ibipụta akwụkwọ.

Ọzọkwa, ọ dị mkpa iji wuo ụlọ mposi sara mbara nke nwere ihe niile dị mma maka ezumike, ntụrụndụ na egwuregwu, na site na ọnwa ole na ole 'mkpọrọ' iji gwọọ ọrịa, ime ka ahụ dị ọhụrụ, ịhapụ ajọ mbunobi na-emebi emebi, na inyere ndị ahụ aka na nghọta. ndị na-enweghị ozi dị mkpa na ike. Ọ bara uru ma dị mma itinye ego na ume maka ebumnuche a karịa ịrụ ụlọ na-abaghị uru nke anyị na-achọghị dịka ụlọ ụka ma ọ bụ ụlọ akwụkwọ na ụlọ ọgwụ. Iri nri bụ okwu mkpatụ aka nke anyị nwere ike ịchọpụta onye ọgụgụ isi nwere ikike n'efu na enweghị njedebe, ma ọ bụ onye nwere mmasị n'ezie na ahụike na ọdịmma ọha. Ọ bụ n'akwụkwọ ozi ọla edo ka akụkọ ihe mere eme ga-edekọ aha ndị dị otú ahụ.

Ikwu Eziokwu abụghị Mmehie

Ụfọdụ ndị na-ebo m ebubo na m nwere ire dị nkọ. Mgbe m na-akpọ ndị na-eri eri nri, ndị na-egbu ọchụ, ndị na-eri anụ na ndị omekome, adịghị m ebubo; Naanị ihe m na-ekwu bụ eziokwu, dị ilu dị ka eziokwu ahụ nwere ike ịdị. Mgbe nne ji aka ya kpachapụ anya mejuo nri dị ọkụ n'ọnụ nwa ya ọ hụrụ n'anya, ọ na-emebi akụkụ ahụ nwa ya ma duru ya rịa ọrịa na ọnwụ. Mgbe dọkịta na-akwadebe nri nke nri "na-edozi ahụ" na "dị mfe digestible" maka obere ụmụaka na

na-edepụta mkpụrụ ọgwụ nke vitamin wuru na-efu nke akwụkwọ nri na mkpụrụ osisi, ọ na-eme mmehie ka ukwuu.

Kwa ụbọchị, m na-ahụ ka ndị na-adịghị ike na ndị na-arịa ọrịa na-ewere dị ka ihe na-agwọ ọrịa, na-erichapụ ha anyaukwu, ma n'ụzọ megidere nke ahụ, ha na-ezere naanị egwu. ihe ndị dị ndụ (ahịhịa akwụkwọ nri na mkpụrụ osisi) nwere ike iweghachi ha ahụ ike, naanị n'ihi na ha na-ewere ha dị ka ihe kpatara nhụjuanya ha. A na-achụ ọtụtụ nde mmadụ n'àjà nanị n'ihi echiche na-ezighị ezi a na-egbu egbu. Onye na-abanye n'ime omimi nke ọdachi ahụ enweghị ike ịnọgide na-adị jụụ na enweghị mmasị.

Ọ dịghị ihe mgbochi iwu dị megide mbibi nke Akụrụngwa echere maka ụlọ ọrụ mmadụ

Mgbe obere ntụpọ na-apụta ìhè na nguzozi kwesịrị ekwesị nke A na-ebo ndị na-ahụ maka ọrụ ahụ ebubo na ha eleghara anya ma weta ha akwụkwọ, ebe ndị na-akwa iko kacha njọ na ngwa ndị dị mkpa maka ịrụ ọrụ nke ọma nke ụlọ ọrụ mmadụ na-agakarị n'efu. Na narị afọ ugbu a nke ọganihu sayensị, onye na-amaghị ihe na onye nzuzu nwere ikike zuru oke ịchọ ụzọ ọhụrụ nke ihe oriri anụ ahụ na-emebi emebi, na ịkwanye ma na-enye ire ere ihe oriri na-atọ ọchị. Ma ihe dị ịtụnanya karịsịa bụ eziokwu ahụ bụ na ọkà mmụta sayensị ukwu, onye ọkà mmụta sayensị dị ukwuu, bụ onye tinyeworo ndụ ya n'ịmụ banyere ọrụ ndị dị ndụ nke mkpụrụ ndụ dị ndụ, ma ọ bụ onye na-ahụ maka nri nri, onye isi ihe mgbaru ọsọ ya na ndụ ya bụ ịrụ ọrụ nke ọma. ezigbo nri maka mmadụ, zụta a ikpokọta ndị dị otú ahụ degenerated bekee na-enye ha ya cell, na kasị enweghị mmasị na-akpachapụ anya, eduzi dictates nke ọnụ ọnụ ya naanị.

N'anya mbụ ọ dị ka ihe a na-apụghị ikweta ekweta na anyị nwere ike ịtọhapụ onwe anyị nrịanrịa niile site n'eri nri. Mana ịdị ukwuu nke amụma ahụ dabere n'eziokwu ahụ bụ na "ihe a na-apụghị ikweta ekweta" na-aghọ ngwa ngwa na-aghọ eziokwu. Agaghị ewere ihe isi ike nke ịhapụ nri iri ahụ ahụ dị ka ihe mgbochi na mmezu nke echiche.

erie ndu; N'ụzọ megidere nke ahụ, ọ ghaghị ịbụ ihe nleba anya iji tụọ ike nke onye iro na agbụrụ mmadụ ma kpalie anyị ime mgbalị ọ bụla iji gbochie ntinye nke nnukwu anụ ọhịa dị otú ahụ dị egwu n'ime ahụ nke nwa ọhụrụ a mụrụ ọhụrụ. Ọbụna ndị ọ na-esiri ha ike ịhapụ nri e sie ha n'onwe ha, ma nọgide na-akpa àgwà ọjọọ ha, aghaghị igosipụta eziokwu ahụ, n'ihi ọgbọ na-ebilite na ọdịnihu nke ihe a kpọrọ mmadụ, ha aghaghịkwa ịlụ ọgụ maka mmeri nke eziokwu ahụ site n'ime nkwusa site n'ime nkwusa. na ịkọwa ụkpụrụ nke iri nri na ụzọ ndị ọzọ dịnụ.

N'ezie, maka ndị ahụ dị warara na ndị nwere azụ azụ bụ ndị irrevocably ele mmadụ anya n'ihu na-esighe nri na ọgwụ ọjọọ ụkpụrụ nke raw-eri bụ nnọọ elu, ma taa, anyị na-ebi na Cosmic Age, na ọ bụghị na Middle Ages, mgbe ọ bụla na-aga n'ihu echiche ma ọ bụ oké mepụtara bụ maka afọ mkpagbu site. onye na-amaghi ihe. Taa, ọ bụ ajụjụ banyere nlanarị ma ọ bụ mbibi nke agbụrụ mmadụ ka edobere n'ihu anyị. Ntugharị adịghị mma.

Iri ahịhịa na-eme ka uru dị ukwuu n'ọha pụta

Economy na welie ụkpụrụ nke ibi ọtụtụ

Oge

A na-ebibi ọtụtụ ihe oriri na-edozi ahụ na ọkụ na site n'ọtụtụ ụdị nke peeling, nnụcha na nhazi. Dịka ọmụmaatụ, enwere ike ịsị na 100 grams nke ọka wit pulitere nwere uru na-edozi ahụ karịa achịcha ọcha a na-enweta site na otu kilogram ọka wit. Otú ahụ ka ọ dịkwa ụdị ọka, mkpụrụ osisi, akwụkwọ nri na mkpụrụ osisi ndị ọzọ. Ọ bụrụ na anyị ekesa nri anụmanụ niile taa, akwụkwọ nri ndị a na-emepụta n'ụwa ga-enwe ike iri naanị ya ọtụtụ ugboro karịa ọnụ ọgụgụ ndị bi n'ụwa ugbu a, ma ọ bụrụhaala na a na-eri ya na ala. Ezi ihe nri nri pụtara ga-abụ ihe a na-aghọtakwu nke ọma, mgbe anyị na-eche maka ọrụ, oge na ego ndị mmadụ na-emebi n'ibibi nri ndị ahụ, wee tụlee ihe niile.

mmefu ahụike na-akpata ma ụlọ ọrụ dị iche iche nke ahụike yana ọha ọha na eze na-enwe olileanya ikpochapụ mmebi ahụ na-ebute na akụkụ ahụ anyị site na mbibi nke ihe ndị ahụ na-edozi onwe ha. Adị m njikere igosi eziokwu nke okwu m site na ihe akaebe doro anya nye onye ọ bụla nwere ike chọọ inwe nkọwa ndị ọzọ gbasara isiokwu a. Akụkọ ihe mere eme agaghị agbaghara ndị nọ n'ọkwá dị elu bú ndị na-egosi enweghị mmasị n'okwu a ma mechie ntị ha n'eziokwu ndị a na-eti mkpu iji gosi na ihe ha ririla ha ahụ́.

Enwere ike inwe naanị ihe abụọ kpatara ha jụrụ ịnakwere ụkpụrụ nke iri raw. Ma ọ bụ na ha ga-ekwupụta na ha na-ahọrọ ịnabata ịdị adị nke ọrịa kama "napụ" ihe a kpọrọ mmadụ "ihe ụtọ" nke nri esi nri na ịhapụ ohere nke itinye n'ọrụ a dum usoro "nkà mmụta sayensị rụzuru" nwetara n'ihi ya. na-arụsi ọrụ ike nke ukwuu ma ọ bụ, site na arụmọrụ nke ule ndị bụ isi nke m tụrụ aro, ha ga-egosi na, n'ebe dị anya n'inwepụta ndị mmadụ n'ọrịa, iri nri n'ezie na-emerụ ha ahụ.
Nke a ga-abụ ihe na-agaghị ekwe omume ime. Ọ na-esote na ha enweghị ihe ọzọ ma ọ bụghị ịdabere n'echiche mbụ ha, oke obi ọjọọ nke pụtara ìhè nye mmadụ niile.

Ya mere, n'aha ụmụaka niile aka ha dị ọcha, a na m arịọ ka ndị na-emegide ndị na-eri nri ga-edozi mkpesa ha n'aka ndị nta akụkọ, ka ha wee nweta azịza ha kwesịrị ekwesị na echiche ọha na eze nwere ohere iji nweta nkwubi okwu dị mkpa na ikwupụta ya. ikpeazụ na dị nnọọ mkpebi.

Onye ọ bụla ga-amata ezigbo na integral Raw Akụrụngwa nke Ahụ Ya

Onye ọ bụla bụ onye mpako nwere otu n'ime ihe mgbagwoju anya ụlọ mmepụta ihe na ụwa na ọ bụ naanị ya na-ahụ maka ịrụ ọrụ nke ọma nke ụlọ ọrụ ahụ nyere. Ya mere, ọ dị mkpa na ọ ga-amata nke ọma na akụrụngwa akụrụngwa nke ụlọ ọrụ ahụ dị ebube, nke na-enweghị ntụpọ na nke dị mkpa.

A naghị ekpebi iguzosi ike n'ezi ihe nke akụrụngwa ndị ahụ site na ọnụọgụ protein, abụba, carbohydrates, vitamin, mineral na kalori nke ndị ọkà mmụta ihe banyere ihe ndị dị ndụ nke oge a kọwara n'akwụkwọ ha gbasara nri nri. Ma ọ bụ na ọ gaghị ekwe omume ikpebi ya site n'itinye n'akụkụ ogologo ndepụta ntụziaka maka nri esi nri.

Site na ọtụtụ nde na ọtụtụ nde afọ na site na ndị kasị kpọmkwem mgbako anyị magburu onwe ọdịdị emewo ọnụ na integral akụrụngwa dị mkpa maka mmadụ organism, jikọtara ha zuru okè nkwekọ na na mkpa quantities, nyere ha ndụ na lekwasị ha na akwukwo nri. ahụ n'ụdị mkpụrụ ndụ ndụ.
Ihe nzuzo niile nke nri na-edozi ahụ dị na mkpụrụ ndụ ndị ahụ nwụrụ anwụ ma ọ bụ dị ndụ. N'ọnọdụ ọ bụla, ihe ndị mejupụtara mkpụrụ ndụ nwụrụ anwụ enweghị ike ịbụ akụrụngwa maka ụlọ ọrụ mmadụ.

Mmadụ ekwesịghị ịla n'iyi n'ókè ya ma na-aṅụrị ọṅụ n'ihi ihe ndị o mepụtara n'ofe oke echiche. Ọ bụ eziokwu na n'ime ọmụmụ nke onye nutritional mejupụtara ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ ewerewo nnukwu nsogbu ma mee ọtụtụ nchọpụta dị mkpa, nke kwesịrị ka anyị nwee ekele. Otú ọ dị, a ga-ahụta mmezu ndị ahụ niile dị ukwuu naanị n'ihe gbasara mmepe teknụzụ na nke uche nke mmadụ ugbu a. megide amamihe kachasị elu nke okike ọbụna ndị ọkà mmụta sayensị kachasị ama ama, na mmụta ha niile na nchọpụta ha na-enweghị atụ, enweghị nghọta karịa nwa ise. Ya mere, ha enweghị ikike ịkpasu nkwekọ na iguzosi ike n'ezi ihe nke ihe ndị sitere n'okike rụrụ na ịmanye ọha na eze mkpari nwata ha n'ihe ọmụma dị ka sayensị zuru oke.

Obi abụọ adịghị ya, n'ịgbalị ịbanye n'ime ihe nzuzo nke ihe oriri Ebumnuche kacha nke ndị ọkà mmụta sayensị bụ ịmata ihe ndị mejupụtara ihe oriri na-edozi ahụ bụ ndị dị mkpa maka ahụ mmadụ, ịchọpụta ọnụọgụgụ ha na ijikọ ha ọnụ. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, ha na-achọsi ike ịkwadebe otu ọka wit ma ọ bụ lentil n'ụdị ma nye ya ndụ. Ma ihe mmadụ na-enweghị ike inweta ka ọtụtụ puku afọ nke ịrụsi ọrụ ike na-adịghị akwụsị akwụsị gasịrị, ọdịdị na-enye anyị n'enweghị afọ ojuju taa. Kedu ihe ọzọ anyị chọrọ? Anyị na-enwe obi abụọ ọ bụla concerting amamihe nke

eluigwe na ala ka ọ bụ nri anụ ahụ riri ahụ na-akpali mmadụ ime nzuzu nzuzu kacha ekweghị ekwe?

Ọ bụ ihe na-enweghị isi na nke dị ize ndụ iche na anyị chọrọ karịa protein ma ọ bụ ihe ndị ọzọ na-edozi ahụ karịa ka e nwere n'anụ ahụ. Ọ bụrụ na nke ikpeazụ nwere nanị ntakịrị protein, ọ na-apụta na ahụ anyị adịghị mkpa karịa, n'ihi na ọ bụ kpọmkwem ọnụ ọgụgụ ndị ahụ ka e jiri wuo ma mepụta akụkụ ahụ anyị n'ime ọtụtụ nde narị afọ.

Ụfọdụ ndị mmadụ na-enwe mmasị n'ikwu okwu mgbe nile banyere ahụ-ihe owuwu ụlọ. Ọ bụrụ na protein anụmanụ "n'ụzọ zuru oke" na "nri na-edozi ahụ" nwere ike ịbawanye elu nke ọgbọ ọ bụla site na ihe dị ka otu millimita, taa ịdị elu mmadụ gaara abawanyela site na ọtụtụ mita.

Uka-mepụtara wuru vitamin ike mgbe na-eje ozi dị ka nutritional mejupụtara n'ihi na nnọọ doro anya ihe mere na nnọọ mgbe n'ime nkeji ise mgbe ha banyere n'ime ahụ mmadụ, ha na-akwụsị ọrụ nke anyị organism kpam kpam; N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, ha na-achụpụ anyị n'ọnwụ.

Ọ bụ ihe jọgburu onwe ya iwere ihe oriri ọ bụla dị ka isi iyi nke vitamin a kapịrị ọnụ ma ọ bụ nke ihe oriri ọ bụla ọzọ na-edozi ahụ.
A na-emepụta ogige organic niile nke ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ otu ihe mejupụtara ya, mana ha dị iche n'ụdị anụ ahụ na kemịkal ha n'ihi ọdịiche dị na nhazi ha na nhazi molecular. Ya mere, onye ọ bụla maara na mmanya na sugars bụ otu ihe mejupụtara kemịkal (carbon, hydrogen na oxygen), mana ha dị iche na agba, uto na ọdịdị. A na-edobe nnụnụ n'ime ngịga nwere otu ụdị mkpụrụ ma ọ bụ ọka na anụ ụlọ na-enyekarị nri naanị n'otu ụdị ahịhịa. N'agbanyeghị nke ahụ, ihe ndị a e kere eke na-enweta njupụta nke protein, abụba, vitamin na mineral site n'otu ụdị nri e nyere ha.

Ngwọta nke ọrịa site na vitamin ụgha, ọgwụ nje na-ebibi ihe na nsị dị iche iche bụ nyocha nke enweghị olileanya na-adabereghị na echiche nke etiological na nke bụ isi, kama na ihe mgbaàmà, nke pụtara ìhè na nke na-emegiderịta onwe ya.

Ọ dịghị vitamin wuru nwere ike iweghachi nguzozi magburu onwe ya nke vitamin ndị sitere n'okike gbara ọkụ; ọ dịghị nsi nwere ike ịchịkwa ọrụ nkịtị nke ndu nke akụkụ ahụ na glands mebiri emebi; ọ dịghị ọgwụ nje nwere ike dochie ọgwụ nje ndị e bibiri na kichin.

Ụmụ anụmanụ na-agwọ ọnya ha site n'ịracha ha. A na-enye ihe nzuzo ha na mmiri ọgwụ nje bacteria. Otú ọ dị, ihe nzuzo nke onye na-eri nri adịghị enwe ihe onwunwe dị otú ahụ. Onye na-eri anụ ahụ na-egbochi ihe ize ndụ nke nnukwu oyi site na ụlọ ọrụ nzuzo nke anụ ahụ nke akụkụ iku ume na-ewepụta, ebe onye na-eri nri na-emepụta mmiri sputum na mmiri, ma ọ ka na-enweghi ike iguzogide otu ihe ize ndụ ahụ.

Oge nri-eri bụ afọ mgbe ihe riri ahụ. Nkwenkwe ụgha na Microbes Na-achị Kasị Elu

Nkà mmụta sayensị ọgbara ọhụrụ jupụtara n'ụgbụ nke nkwenkwe ụgha efu gbara gburugburu. Ọrụ ahụike niile dabere na ihe mgbaàmà, pụtara ìhè, data aghụghọ na nke na-emegiderịta onwe ya, ebe e liri ụkpụrụ kachasị mkpa na nke bụ isi na echefu. Nke a bụ eziokwu na ịrụ ọrụ nke ọma nke ụlọ ọrụ ọ bụla na-edo onwe ya n'okpuru onyinye UNIFORM nke INTEGRAL RAW Materials nke onye injinia kọwapụtara. N'okwu a,

AKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWU

N'ịbụ onye na-aṅụbiga mmanya ókè site na ihe ịga nke ọma ole na ole, onye nke oge a na-eche onwe ya na zenith nke mmepeanya, ebe n'eziokwu ọ na-adọkpụ na ndụ dị egwu, nke na-ekwekọghị n'okike na nke jọgburu onwe ya. N'ikwu okwu n'ozuzu, n'ihe gbasara ndọrọ ndọrọ ọchịchị, akụnụba, omume na ahụike mmadụ na-achịkwa uche na mmetụta nke mmadụ na omume ya na-eduzi omume ya site n'omume ọjọọ riri ahụ na nkwenkwe ụgha efu. N'ichefu nsogbu kachasị mkpa na nke bụ isi nke ndụ, ụmụ nwoke na-ekwubiga okwu ókè n'ihe ndị na-adịghị mkpa nke dị mkpa nke abụọ ma mee ka ha ghọọ ajụjụ ndị dị mkpa, mgbe ahụ, ha na-atụfu oge na ihe onwunwe buru ibu, mepụta.

iro, wụfuo oke osimiri nke ọbara ma gbasaa mbibi zuru ụwa ọnụ na mbibi.

Ndị ọkọ akụkọ ihe mere eme n'oge gara aga ejirila agba ndị kacha jọgburu onwe ha esere ebubo ụgha na ụtụ nke ndị meriri mba ọzọ na-atụ. Ebe ọ bụ na taa, oge ha na-achị steeti ahụ, ndị ikom a na-ewere dị ka ndị mepere anya na ndị nwere nghọta na-eji ụzọ dị iche iche nke iwu kwadoro nara ihe karịrị pasentị iri itoolu nke mkpokọta ego ndị mmadụ na-enweta iji nweta afọ ojuju na ọchịchọ onwe ha. Ha na-akwado mmepụta ụtaba, ihe ọṅụṅụ na-aba n'anya na ndị na-adịghị egbu egbu, tii, koko na kọfị, bụ ndị niile na-emebi ahụ ike nke ndị mmadụ, ma na-anya isi na mmụba nke ego gọọmentị na-enweta site na isi mmalite ndị ahụ. N'otu aka ahụ, nna nzuzu nke ezinụlọ nwere ike na-aṅụrị ọṅụ n'ihi penny na-enweghị atụ nke ọ nwetara n'ihi otu paụnd ụmụ ya mefuru n'iyi na, nke ka njọ, n'ọnụ ego dị arọ nke imebi ahụ ike ha.

Na aro na aro ndị dị ugbu a nke vitamin na mineral ndị dị n'otu n'otu anaghị enweta nsonaazụ bara uru ọ bụla pụtara ìhè site n'eziokwu ahụ bụ na, site n'ọchịchọ nke ike riri ahụ, omume nri nke ihe a kpọrọ mmadụ ji nwayọọ nwayọọ na-etolite n'ụdị dị egwu nke na-agba ume. mmepụta nke ihe oriri ndị dị ize ndụ na-enweghị vitamin na mineral. Na-enweghị obere ezumike ma ọ bụ ezumike, a na-ebilite mgbe niile ụlọ ọrụ maka mmepụta ụtaba, mmanya na-egbu egbu na nke na-adịghị egbu egbu, biscuits, sweets, ice cream, sausaji, nri mkpọ, achịcha ọcha, margarine na ihe ndị ọzọ dị ize ndụ.

Ihe ndị a niile na-abịa gosi nke ahụ na omume nke ndụ ha kwa ụbọchị Ọ bụghị ezi uche na-eduzi ndị mmadụ, kama ọ bụ site n'eriri ahụ na-emebi emebi na nkwenkwe na-abaghị uru bụ́ nke ụmụ mmadụ na-eri esi nri. N'ụwa a, e nwere ọtụtụ ìgwè ndị na-eche banyere onwe ha n'ajụjụ ndị na-adịchaghị mkpa na nke abụọ na-enwechaghị mmasị.
Site ugbu a gaa n'ihu, ọrụ bụ isi nke nwoke mepere emepe kwesịrị ịbụ ibu agha ngwa ngwa na mkpebi siri ike megide ihe iri ahụ na nkwenkwe ụgha nke nkọwa ọ bụla. Nke a bụ nanị isi ụzọ mmadụ ga-esi

ịga nke ọma n'inweta ụbara, udo, ntụsara ahụ, ahụike, ogologo ndụ na obi ụtọ nke ọ na-achọsi ike.

Ihe akaebe siri ike dị n'ihu m. Site na raw-eri ghara naanị na m zọpụtara ndụ m, ma enwere m onwe m pụọ n'ọrịa ndị ahụ niile na-emekpa m ahụ́ mgbe niile, achụpụwokwa m n'ebe m nọ n'ihe nkiri ahụ na-akparị ọnwụ mbụ. Mgbe m dị afọ 61, mgbe ndị na-eri nri kwụsịrị ịrụ ọrụ ma banye ezumike nka, enwetaghachila m ahụ ike, ike, ume na ume nke otu nwa okorobịa dị afọ 25.
Ruo ọtụtụ ọnwa na njedebe, m na-arụ ọrụ awa 16 kwa ụbọchị, n'enwechaghị mmetụta nke ike ọgwụgwụ. Enwere m obi ike na m ga-adị ndụ ọzọ ogologo oge nke ndụ onye na-eri nri.

Ọtụtụ mgbe, a na-ekwu na mmadụ kwesịrị iri ka ọ dịrị ndụ, ghara ịdị ndụ iri nri.
Ugbu a oge eruola ka a mata ndị bụ ndị na-ewere iri nri dị ka ụzọ isi gwụ ya, ọ bụghịkwa njedebe n'onwe ya. Ka ndị dị otú ahụ gbasoo ihe nlereanya m, banye n'ọgbọ egwuregwu, jikọọ aka n'otu ihe kpatara ya, na-alụ ọgụ megide ihe riri mmadụ ọ bụla ma meghee ụzọ ndụ ọhụrụ na obi ụtọ maka mmadụ niile.

Isiokwu ndị a na-atụle n'akwụkwọ a abụghị ajụjụ pụrụ iche e kwesịrị ịtụle n'azụ ụzọ. Ha bụ ihe metụtara mmadụ n'ozuzu ya, a ghaghịkwa ịtụle ya n'ihu ọha ka onye ọ bụla wee nwee ike ịmata ihe dị n'ime ahụ ya n'ezie.

Ọ bụ ọrụ dịịrị ndị niile nwere mmasị na ahụike nke onwe ha na ụmụ ha ka ha welie olu ha wee rịọ ka ndị na-emegide ụkpụrụ nke iri nri kwesịrị inyefe ndị nta akụkọ nkatọ ha, ka m wee nwee. ohere inye ha azịza kwesịrị ekwesị wee si otú ahụ wepụ obi abụọ nke ọha na eze kwupụta ozizi nke raw-eri.

Ihe odide ntụkwasị

Ndị na-agụ akwụkwọ m na-eri nri na-etinyekarị aka na m ma n'onwe ma n'akwụkwọ ma jụọ maka nkọwa nke nri ndị na-eri nri pụrụ iche. Ugbu a, onye na-eri anụ enweghị otu mmemme maka ụtụtụ.

nri ehihie ma ọ bụ mgbede. Ọ na-eri ihe mgbe ọ bụla ọ chọrọ, ihe ọ bụla ọ na-agụ na ihe ọ na-agụ agụụ. Ma n'ihi na-esi nri-eri, ịbụ-agba nkịtị ka pụrụ iche awa na iwu nke nri, chọrọ ịhụ usoro nke raw-eri, kwa, na-achịkwa n'okpuru ụfọdụ iwu, ka ọ dị otú ahụ. Ọ dịghị ihe ọjọọ pụrụ iche na ya.

Ọ bụ, n'ezie, karịrị ike nke otu onye na-arụ ọrụ zuru ezu Ezi ntụziaka na atụmatụ dị iche iche menus na-agụnye a nnukwu ọnụ ọgụgụ nke ọhụrụ efere. E ji nke nta nke nta mebie ụdị efere ndị e sie esighe na nri ndị mebiri emebi nke anyị na-ahụ taa, n'ime ọtụtụ puku afọ na mgbalị ọtụtụ puku mmadụ.
Mgbe ndị mmadụ kwenyesiri ike na usoro nri kacha ezi uche dị na ya bụ iri nri, ọtụtụ ụdị nri dị ụtọ ga-eme ka ha dị, dị ka a pụrụ isi kwuo ya, otu abalị.

Ọ bụrụhaala na ọ na-ewepụta izu ole na ole nke oge ọ na-etinyekarị n'isi nri, nwunye ọ bụla ga-enwe ike ịrụ ọrụ, dị ka uto nke ya si dị, nnukwu efere ọhụrụ dị ebube dị iche iche site na ngwakọta nke ọtụtụ ihe oriri na-edozi ahụ dị anyị; ma n'ime nke a, ọ ga-eme ka nri nri zuru oke n'otu oge ahụ. Ka anyị were ezinụlọ anyị dị ka ihe atụ.

Mgbe ọtụtụ ule gasịrị, abịara m ná nkwubi okwu na ihe oriri ndị dị ka ọka, mkpụrụ osisi, poteto, aubergines na ụmị, nke ndị na-eri nri na-ahụta na-agaghị ekwe omume, nwere ike ịgwakọta ya n'ọtụtụ dị iche iche iji mepụta salad dị ụtọ dị ka ọ ga-amasị. ọbuná onye kacha kwenye n'anụ ahụ.

Anyị na-etinye ọka wit, lentil, chickpeas, agwa, wdg n'ọtụtụ mmiri. Mgbe ha malitere ipu n'ime otu ụbọchị ma ọ bụ abụọ, anyị na-eji mmiri dị ọhụrụ na-asacha ha. Mgbe ahụ, anyị na-ewepụ mmiri a, kpuchie ite ahụ na mkpuchi ma tinye ya n'ebe dị jụụ. N'ọnọdụ a, enwere ike iri ha ụbọchị atọ ma ọ bụ anọ. Enwere ike were ha na mịrị amị, walnuts, deeti na ọtụtụ ihe oriri ndị ọzọ ma ọ bụ tinye ha na salad dị iche iche.

Mgbe anyị chọrọ ịkwadebe salad, anyị na-ebufe ọka wit, lentil, na ihe ndị ọzọ n'ime igwe na-egwupụta ihe, na-ata poteto na karọt na mma.

grater; Mgbe ahụ, anyị na-eji mma bee kukumba, tomato na eyịm n'ime mpekere dị mkpa, na ose akwụkwọ ndụ akwụkwọ ndụ na ọtụtụ ụdị akwụkwọ ndụ akwụkwọ ndụ.

Ugbu a, anyị na-agwakọta ha niile ma tinye mmanụ oliv na-adịghị, ihe ọṅụṅụ lemon ọhụrụ na ntakịrị mmiri mmiri ọhụrụ. Otu nwekwara ike ịgbakwunye walnuts, mịrị amị, deeti, na ihe ndị ọzọ. Ọnụ ọgụgụ ndị ikwu nke ihe ndị ahụ na-adabere na uto onye ọ bụla. N'oge okpomọkụ ọ na-atọ ụtọ iri salads dị otú ahụ iced.

N'iji usoro ịkwadebe salad a dị ka ihe ndabere, ọ ga-ekwe omume ịkwadebe nnukwu salad dị iche iche dị iche iche na ọdịdị dị iche iche site na iji ụdị elu na akwụkwọ nri ndị ọzọ dị iche iche, dị ka akwụkwọ nri, letus, aubergine, beetroot na, n'ozuzu ya. , ihe ọ bụla ubi akwụkwọ nri anyị na-enye, ma ihe ndị dị mkpa nke salad bụ ọka, pulses na poteto.

Salad a aghaghị ịghọ nri bú isi nke mmadụ nile. Nri nri a, nke bụ nri zuru oke maka ma ndị ọgaranya ma ndị ogbenye, nwere uru dị na inye ahụike, ike, afọ ojuju, nri na ọnụ ala. Ọ bụ efere nwere ihe niile dị mkpa maka ndụ ogologo na ahụike. Ọ bụ ndenye ọgwụ megide ọrịa niile. Otu efere nri a, yana obere mkpụrụ agbakwunyere, zuru oke iji mezuo ihe mmadụ chọrọ kwa ụbọchị ma n'otu oge ahụ iji nye ya nchebe kachasị mma megide ụdị ọrịa ọ bụla.

Na-ewere n'uche ndị ikwu dearness nke ụfọdụ iche
N'ime mkpụrụ osisi ndị na-adị ụkọ n'oge oyi, ụfọdụ ndị na-eche na iri raw ga-adị oke ọnụ mgbe ahụ. Ha na-eche na onye na-eri anụ agaghị eri ihe ọ bụla ma ọ bụghị mkpụrụ osisi ọhụrụ n'afọ niile. Nke a, n'ezie, abụghị eziokwu. O nwere ndị na-ericha nri buru ibu nke nwere nnukwu mkpụrụ osisi. Ọ bụrụ na ndị dị otú ahụ rie mkpụrụ osisi ahụ na-eji nanị akụkụ achịcha nke ha na-erikarị (ma n'ụdị ọka wit), n'ezie, ha ga-enwe afọ ojuju. N'ụzọ dị otú a, a ga-azọpụta ha ma mmefu na nsogbu nke ịkwadebe nri esi nri, tii, pastry na ụdị nri ndị ọzọ mebiri emebi.

Enwere ụfọdụ nri, dị ka ọka wit, walnuts, akwụkwọ nri mgbọrọgwụ, nke a na-ahụ n'oge niile nke afọ na-enwe obere mgbanwe na ọnụ ahịa ha. Ọzọkwa, enwere ike iwere uru nke mkpụrụ osisi ọhụrụ mgbe ha dị n'oge; ya mere, mgbe mulberries bara ụba, anyị nwere ike na-azụ onwe anyị na mulberries, ya mere na mkpụrụ vaịn na mkpụrụ osisi ndị ọzọ.

N'oge oyi, ọtụtụ ụdị mkpụrụ osisi a mịrị amị nwere ike ịtinye na mmiri oyi, tụgharịa ghọọ compote raw ma nwee obi ụtọ dị ukwuu. Na compote a, anyị nwere ike itinye ụfọdụ mkpụrụ, pistachios, ọka wit puru, cardamom ma ọ bụ vanilla ntụ ntụ, wdg. Raw compote bụ ihe kachasị echekwa ma n'otu oge ahụ bụ nri na-atọ ụtọ n'oge oyi.

E wezụga iri walnuts, almọnd, pistachios na akị hazel n'ọnọdụ ha, gwakọta ya na mkpụrụ osisi ndị ọzọ a mịrị amị, anyị nwekwara ike gwerie ha ma jiri ya n'ụdị ndị ọzọ dị iche iche, ma ọ bụ anyị nwere ike ịgwakọta ya na hotchpotch nke ahịhịa ma ọ bụ compotes dị iche iche. Nri kacha atọ ụtọ nke onye na-eri anụ bụ "Halva" ma ọ bụ anụ ụtọ nke walnuts, almọnd ma ọ bụ pistachios. A na-egwepịa ihe ndị a, na-esi ísì ụtọ na cardamom, vanilla ma ọ bụ saffron ma bee n'ime obere oghere. A na-eji akwụkwọ nri akwụkwọ ndụ akwụkwọ ndụ dị iche iche rie Halva a. Enwere ike itinye ya na akwukwo letus wee rie ya dị ka ụdị Sanwichi. Mmiri agwakọta na ihe ọṅụṅụ lemon ọhụrụ bụ ihe ọṅụṅụ kacha mma a na-enye ụmụ

N'ikpeazụ, ọ dị mkpa ọzọ ichetara onye na-agụ nke ukwuu ọnọdụ dị mkpa nke na-aghaghị iburu n'uche mgbe niile. N'oge mbụ nke iri nri riri ahụ nwere ike ịnwe ụdị ahụ erughị ala dị iche iche, nke nwere ike ịhapụ echiche na ihe oriri na-adịghị ahụkebe na-emerụ ha ahụ nakwa na ọ na-eme ka ike gwụ ha ma ọ bụ mee ka ha rịa ọrịa. A ghaghị icheta na echiche niile na-ezighị ezi na ọdachi dị na dietetics sitere na echiche ndị dị otú ahụ pụtara ìhè na nke na-emegiderịta onwe ya. Ya mere, mgbaàmà ndị dị n'èzí agaghị abụ ihe ngọpụ maka ịhapụ ọrụ ahụ ọkara nke emere. Ọ dị mkpa ichere maka nsonaazụ ikpeazụ, nke nwere ike were izu ole na ole ma ọ bụ ọnwa na-abịa. Ma ọ bụrụ na a na-agwakọta nri ndị e esi esi mgbe ụfọdụ na nri ndị dị ndụ, nsonaazụ ndị ahụ nwere ike ịdị ogologo oge ma ghara ịdị irè ma ọ bụ ọ pụtaghị ma ọlị.

Ahụ erughị ala ha abụghị ihe ọ bụla ma ọ bụ mmeghachi omume ọgwụgwọ, na site na nguzogide e gosiri ha, ha ga-enwe ike ịtọhapụ onwe ha pụọ na ọrịa niile a maara na ama ama.

Ihe kacha adịgide adịgide nke ahụ erughị ala ndị ahụ bụ, n'ezie, agụụ maka nri esi nri. A ghaghị iburu n'uche mgbe niile, Otú ọ dị, na mkpali nke "agụụ" chere n'ọnọdụ ndị dị otú ahụ na-akpali ọ bụghị site na nkịtị ma ọ bụ ahụ ike sel, ma site degenerate, na-abaghị uru na-adịghị arụ ọrụ mkpụrụ ndụ na site poisons akwakọba n'ime ahụ; N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, site na ọrịa ahụ na-emebi organism. Ya mere, ọ bụ kpọmkwem site na ịtachi obi na iguzogide mmetụta ahụ nke "agụụ" ka anyị ga-enwe ike ikpochapụ nsị ndị ahụ, wepụ ọnụnọ nke mkpụrụ ndụ na-abaghị uru, wulite ihe nkwado dị mkpa nke mkpụrụ ndụ na-arụsi ọrụ ike ma chekwaa otu ugboro maka ngọzi niile nke ndụ. ezi ahụ ike. Ịtachi obi kwa awa nke "agụụ" ahụ bụ mmeri n'ọgụ anyị na-alụso ọrịa.

Tehran, 1963

***

NKE ABỤỌ

Mwube nke Human Organism

Isiokwu ndị m na-atụle n'akwụkwọ a abụghị nsogbu pụrụ iche. Ha bụ ajụjụ na-emetụ mmadụ n'ozuzu. Ha na-emetụta ndị niile nwere ahụ ma dị ndụ; ha na-eche ndị niile nwere ọnụ na-eri ihe. Ọ bụ ya mere m ji na-agba mbọ mgbe niile ide n'asụsụ dị mfe dị ka o kwere mee, na-adabere na nkwubi okwu m na data izugbe na arụmụka, na-ejighi nkọwa sayensị dị otú ahụ na nkọwa ndị na-adịghị agwụ agwụ nke na-enweghị nghọta nke ọtụtụ ndị na-agụ akwụkwọ m. N'okwu m, anaghị m adabere n'ọtụtụ data pụtara ìhè na nke na-emegiderịta onwe ya enwetara na ụlọ nyocha site n'ụzọ ezughị okè ma ọ bụ, nke ka njọ, n'echiche na-ezighị ezi ọ bụla dabere na data dị otú ahụ. Ihe akaebe nke m na-eweta bụ iwu nke okike na-enweghị mgbagha na nkwubi okwu n'ozuzu nke enwetara site na isi

ahụmahụ, na nke onye ọ bụla 'otu n'otu n'otu n'akụkụ ụwa nwere ike nwalee ngwa ngwa ma nyochaa onwe ya.

N'ezie, echiche nke iri nri dị mfe nke na enwere ike chịkọta ya n'ahịrịokwu abụọ doro anya: Onye kere ahụ mmadụ emepụtawokwa ihe ndị kwekọrọ na ya; ọ bụrụhaala na anyị ebuga ngwa ngwa ndị ahụ n'anụ ahụ n'ozuzu ya, na-enweghị imebi ha, akụkụ ahụ mmadụ ga-emecha ogologo oge ndụ ya n'enweghị ịdaba n'ọrịa ọ bụla.

Onye ọ bụla nke nwere nghọta nke ọma iji ghọta ezi ihe nkebi ahịrịokwu abụọ ahụ pụtara na inye ya echiche na ntụgharị uche dị mkpa nwere ike ịghọta ngwa ngwa n'ọnọdụ jọgburu onwe ya bụ usoro nri nke mmadụ taa. O nwekwara ike ịhụ n'ụzọ dị mfe n'ihe banyere ịlụso ọrịa mmadụ ọgụ kemgbe ọtụtụ narị afọ gara aga, ụmụ nwoke enwewo ụzọ ndị dị otú ahụ bụ́ ndị hiere ụzọ ma dị ize ndụ, nakwa na ụzọ ndị ahụ nile nwere ntakịrị njikọ n'ezie na ihe ndị bụ́ isi na-akpata ọrịa. .

Mgbe ọtụtụ afọ ji nlezianya mụọ ihe na ahụmahụ onwe onye bụ́ isi, taa m enweghị obi abụọ ọ bụla na usoro okike nke oriri na-edozi ahụ ọ bụghị nanị na-eme ka ụmụ mmadụ pụọ n'ọrịa dị iche iche, ma ọ na-enyekwa mmadụ ọ bụla ogologo ndụ dị ebube jupụtara na udo, obi ụtọ na nkasi obi.

Ndụ mmadụ nke taa bụ ihe jọrọ njọ nke ukwuu, nke mmehie na-enweghị atụ, ihe riri ahụ na omume ọjọọ na-akpa. N'ezie, ọ ga-adị mkpa ka e dejupụta ọtụtụ puku akwụkwọ iji kọwaa n'ụzọ zuru ezu omume ọjọọ niile nke mmadụ, iji gụpụta nke ọma àgwà ọjọọ ya nke inye nri, na-arụtụ aka n'otu ntabi anya nrụrụ aka ọjọọ nke omume ya na n'ikpeazụ iji gosi otu site n'otu n'otu. otu ụzọ dị iche iche hiere ụzọ e si alụso ihe ọjọọ ndị ahụ ọgụ. Mana nsogbu kacha dị n'ihu anyị bụ ka nwoke ọ bụla mara nke ọma ka ọrịa si amụ na kedu ihe bụ usoro radical iji kpochapụ ọrịa ndị ahụ ozugbo.

Na mbụ, ọ dị mkpa ịmata ka organism anyị dị
wuru na ihe oriri na-edozi ahụ bụ.

Dị ka anyị maara, ndụ dị na mbara ala anyị mere ka ọ pụta ìhè nke mbụ n'ụdị ihe ndị nwere otu mkpụrụ ndụ. Ka e mesịrị, ahụ́ ndị ahụ dị n'otu n'otu jikọtara ọnụ iji guzobe otu dị iche iche na iweta ihe dị iche iche dị iche iche. Mmekọrịta mbụ nke mkpụrụ ndụ ole na ole n'ime oge na-etolite ruo n'ókè nke ịmụpụta ihe dị ndụ nke ọtụtụ milliard nke sel.

Mkpụrụ ndụ ọ bụla bụ ihe dị mgbagwoju anya n'onwe ya, mana dị otú ahụ Ntule nwere usoro mmepe ha dị iche iche. Ihe dị ndụ kacha ochie na-ahụ maka unicellular bụ amoebae nke usoro ụlọ mbụ, bụ nke na-agagharị na mmiri n'enweghị ihe ọ bụla pụtara ìhè. Naanị ọrụ ha bụ ịchọ nri, iri nri, mgbari na ịmụba site na usoro dị mfe nke kewaa onwe ha ụzọ abụọ.

Ha nwere akụkụ ahụ ha na-agbari afọ, bụ́ ndị ji nwayọọ nwayọọ malite ka oge na-aga. N'oge mmalite nke mmepe, mkpụrụ ndụ ndị ahụ chịkọtara onwe ha ọnụ iji mepụta ihe dị iche iche nke cell cell. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, na-ahapụ ndụ ha na-enweghị isi nke ndị mmadụ n'otu n'otu, ha na-agafe na ndụ nke imekọ ihe ọnụ, ebe cell ọ bụla nwere otu ọrụ na-arụ ọrụ na nchịkọta mkpokọta nke mkpokọta ihe omume.

Tulee ndụ mmadụ n'otu n'otu nke nwoke mbụ, n'ihu ya pụrụ ọbụna ikwu okwu nke ọma, na ndụ co-op nke taa nnukwu mba, ebe iche iche nke ndị mmadụ na-arụkọ ọrụ ọnụ. Ma ọbụna na anyị elu ọha mmadụ nke taa nwere ike ịhụ na-abaghị uru, nzuzu, parasitic na mpụ odide reminiscent nke anyị umengwụ nna nna nke primeval ụbọchị. N'agbanyeghị nke ahụ, ihe ndị dị otú ahụ e kere eke na ndị ikom nwere nkà na nkà pụrụ iche na-ebikọ ọnụ.

Otú ahụ ka ọ dịkwa ahụ́ mmadụ, bụ́ ebe mkpụrụ ndụ ndị na-akpata parasitic na-anọgide na-adị nwayọọ n'akụkụ sel ndị bara uru nke ukwuu n'oge ọganihu kasị elu. Ahụ mmadụ nwere òtù dị iche iche na ụlọ ọrụ ya, nke a na-akpọ glands, akụkụ ahụ, usoro, na ihe ndị ọzọ. Akụkụ ahụ na sistemu ndị ahụ na-arụ ọrụ ha site na mbọ nke otu sel ndị pụrụ iche na-eme n'otu oge. Ọ bụ ihe na-adọrọ mmasị ịmara na mkpụrụ ndụ ndị a pụrụ iche adịghị arụ ọrụ ha site n'enyemaka nke ngwá ọrụ pụrụ iche na

akụrụngwa arụrụ n'èzí; kama nke ọ bụla n'ime ha ka a na-atụgharị n'onwe ya, site na nhazi ya dum, ka ọ bụrụ ụlọ ọrụ dị mgbagwoju anya.

Ya mere, a na-enye mkpụrụ ndụ ndị na-etolite akụrụ nwere akụrụngwa pụrụ iche nke na-agbapụta na nzacha site na nke ha na-ekewapụ n'ọbara ma jiri mmamịrị chụpụ ihe ndị na-adịghị ọcha na nsị na-emerụ ahụ ahụ; mkpụrụ ndụ nke glands na-ewere ihe ndị dị mkpa sitere na mmiri intercellular (nke akụrụngwa na-enweghị ihe ọ bụla na nri esi nri) na, na-atụgharị ha na hormones, na-ebuga ha n'ahụ; sel nke mọzụlụ nwere ikike nkwekọrịta pụrụ iche nke na-enyere ha aka ime mmegharị ahụ na ịrụ ọrụ igwe dị arọ; N'ikpeazụ, mkpụrụ ndụ akwara na-eji yad nke eriri eme ihe site na nke a na-ebufe iwu ụbụrụ na ahụ dum. Ya mere, nke ọ bụla n'ime mkpụrụ ndụ nke na-etolite ahụ mmadụ bụ ụlọ ọrụ mgbagwoju anya nke otu usoro dị iche na ọrụ ya na nke ndị agbata obi ya, na-amalite site na sel nke mbọ, ntutu, ọkpụkpụ, mọzụlụ na glands ruo mkpụrụ ndụ ụbụrụ.

Obi abụọ adịghị ya, ọ gaara abụ ihe na-atọ ụtọ imezu ya ihe ọmụma nke nhazi nke sel na ọdịdị nke ọrụ na usoro niile na-eme n'ime ha. Ma ọbụna ma ọ bụrụ na ụfọdụ ọrụ ebube mmadụ nwere ike banye n'ime niile zoro ezo nzuzo nke mkpụrụ ndụ na ha multifarious ọrụ, ọ ga-adị mkpa ka jupụta bụghị nanị puku kwuru puku, ma ọtụtụ nde mpịakọta na-akọwa ha, mgbe onye ọ bụla n'ime anyị ga-mkpa iri na abuo ndụ. nweta naanị ntakịrị echiche nke ihe niile edere.

N'adịghị ka nkwuwa okwu aghụghọ nke ụfọdụ ndị na-anya isi, nwoke nwere ntakịrị ozi n'ezie gbasara ihe ndị a niile. Site n'ọganihu ọ bụla ọ na-aga n'ọmụmụ ihe ya, ọ ga-abụrịrị na o kwenyesiri ike na ihe ọmụma nke ọ nwere ike nweta bụ akụkụ na-enweghị njedebe nke ihe ka na-ezoro ya. N'agbanyeghị nke ahụ, n'ịbụ onye ihe ịga nke ọma nke nkà na ụzụ ole na ole na-egbu ya, nwoke nke oge a na-eche onwe ya ka ọ nọ n'izu okè nke nkà mmụta sayensị na n'enweghị ihe mgbochi ọ bụla ma ọ bụ ihe mgbochi ọ bụla, ọ na-eji ọrụ ebube nke ọrụ ebube ahụ, bụ́ mmadụ organism, mebie ọchịchọ ya. N'ezie, ọ dị nnọọ mpako nke na ọ na-esi n'aka ndị kasị dị e

ihe mgbagha na site na nsi jọgburu onwe ya karia ọ na-eme Nnwale jọgburu onwe ya iji dozie nsogbu ndị meworo ka ha pụta n'ahụ ahụ. N'ezie, ọ nweghị ihe emerela site na Nnwale, Nnwale na Nnwale ọzọ. Ọzọkwa, ọ na-eme nnwale ndị ahụ ọ bụghị nanị na anụmanụ ndị na-adịghị echebe onwe ha, kamakwa n'ahụ nke ya, na ụmụ ya ọ hụrụ n'anya, na ihe nile a kpọrọ mmadụ. Ọ dịghị ahụ ụzọ ọ bụla ọzọ isi nweta ihe mgbaru ọsọ ya.

Ma anyị ga-mgbe niile na-ele ihe a na-apụghị ịgbagha agbagha eziokwu: nwoke na-enweghị kwesịrị ekwesị ihe ọmụma nke na-arụ ọrụ nke nkịtị nche ekwesịghị imezi ya, n'ihi na-atụ egwu na-atụba dum usoro n'ime ọgba aghara site a dị mfe na-ezighị ezi ije nke aka. A pụrụ iji nnwale ndị ọkà mmụta sayensị mere n’ahṹ mmadụ nke oge a tụnyere omume nzuzu nke onye ọrụ ahụ bṹ onye, mgbe ọ rụworo ọrụ n’otu ụlọ mmepụta ihe ruo ụbọchị ole na ole, nwara ịkwatu ígwè ọrụ ya ma chịkọta ya ọzọ.

N'ihe banyere nnukwu ọrịa na-agwọ ọrịa bụ mgbe ọdịdị, ma na A na-ekwu na ọgwụgwọ bụ ịdị irè nke ọgwụ, ebe n'ọtụtụ oge mgbe ọrịa ahụ na-egbu egbu n'ihi nchịkwa ọgwụ, a na-ekwukarị ọnwụ n'ụzọ nkịtị nke ọrịa ahụ. A ghaghị imesi ya ike na na ọrịa ndị na-adịghị ala ala, ọgwụ ọjọọ, dị ka a na-achị, na-eme ka ọnọdụ ahụ dịkwuo njọ ma mebie akụkụ ahụ.

Gịnịzi ka mmadụ kwesịrị ime mgbe akụkụ ahṹ ya malitere ịrụ ọrụ na-adịghị mma? Ọ̀ dị onye n'ụwa nke maara nkọwa nile nke akụkụ ahụ mmadụ n'otu ụzọ ahụ onye injinia si mara nkọwa nke akụkụ dị iche iche nke ụlọ ọrụ ya, ruo n'ikpeazụ ịghasa? Ọ bụghị n'ezie. Dị ka m kwuru n'elu, nrụzi nke usoro ọ bụla nwere ike inyefe naanị ọkachamara ahụ nwere nkà na ikike ikewapụ akụkụ niile nke igwe enyere ma tinyeghachi ha ọnụ. Ma lee ka mmadụ si dị nnọọ anya imezu nzube a n'ihe banyere ahṹ nke ya!

Gịnịzi ka mmadụ ga-eme n'ọnọdụ ndị a? Ọ ga-apịaji ogwe aka ya wee hapụ onwe ya n'isi njedebe nke akara aka ya, ma ọ bụ na ọ ghaghị

wetara ọdachi dakwasị n'isi site n'ichepụta nsị ọhụrụ na-aga n'ihu na nyocha ndị ara nke e ji ha mee? Ma otu ma ọ bụ nke ọzọ. Enwere, ọ dabara nke ọma, usoro ngwa ngwa na nke dị mfe nke mmadụ nwere ike ime onwe ya pụọ na ọrịa niile.

Mgbe onye injinia na-arụ ụlọ mmepụta ihe, site na mgbakọ na mwepụ na-agbakọ ọ na-ekpebi ogo na ọnụọgụ nke akụrụngwa niile dị mkpa maka ụlọ ọrụ ahụ, yana nlekọta nke a ga-enwerịrị maka ịrụ ọrụ na nhazi nke igwe ya. Ọ na-ekwe nkwa ndụ arụ ọrụ nke ụlọ ọrụ ahụ enyere, ma ọ bụrụhaala na ejiri nlezianya mee ntuziaka ya.

Kedu ihe bụ Nutrition?

Dị nnọọ ka onye injinia ọ bụla na-eme ngụkọta zuru ezu iji kọwaa nke ahụ akụrụngwa dị mkpa maka ụlọ ọrụ mmepụta ihe nke o chepụtara, yabụ site na ngụkọ kachasị mma, Nature ewepụtala akụrụngwa dị mkpa maka anụmanụ niile gụnyere mmadụ.

Mgbe anyị chọrọ ịrụ ụlọ ọrụ nkịtị, nke mbụ, anyị na-arụ ụlọ kwesịrị ekwesị, mgbe ahụ, anyị na-etinye n'ime ya ígwè ọrụ niile dị mkpa na dynamo, na n'ikpeazụ, ka ụlọ ọrụ ahụ wee malite mmepụta, anyị na-enye ya mmanụ dị mkpa. na akụrụngwa. Ugbu a n'ihi na akụkụ ahụ mmadụ nwere nnukwu ihe owuwu dị mgbagwoju anya, akụrụngwa ya nwere ọdịdị dị mgbagwoju anya kwekọrọ, nke nwere ọtụtụ ihe.

Nature rụrụ a stupendous ego ọrụ na ntụziaka. Na mbụ, maka usoro dị mfe nke mkpụrụ ndụ, ọ kwadebere ihe ndị dị mfe ụlọ, nke dị iche iche dị ka ụdị sel. Ya mere, mkpụrụ ndụ nke ntutu na-achọ ụdị ihe eji ewu ụlọ, ndị nke mbọ ụdị ọzọ. Otú ahụ ka ọ dịkwa mkpụrụ ndụ nke uru ahụ, glands, irighiri akwara, na ihe ndị ọzọ. Ma mkpụrụ ndụ nke ụdị dị mfe dị otú ahụ abaghị uru ka ọ dị ugbu a; A ghaghị inye onye ọ bụla n'ime ha ugbu a ngwá ọrụ kwesịrị ekwesị kwekọrọ na ọrụ ya, nke a ka na-achọkwu ihe owuwu ụlọ. N'ikpeazụ,

ọ dị mkpa ịnye mkpụrụ ndụ ndị ahụ ike ma nye ihe ndị dị mkpa maka ọrụ mmepụta nke glands.

Site na ntinye ya na-adịghị ada ada, Nature achịkọtala ndị ahụ niile ihe, ọnụ ọgụgụ nke ruru iri puku kwuru iri puku. Nke ọ bụla n'ime ihe ndị ahụ nwere ọnụ ọgụgụ ya. Ya mere, n'ime otu ụdị ihe anyị nwere ike ịchọ otu puku gram, nke ụdị ọzọ naanị otu gram, nke atọ dị ntakịrị ihe dị ka otu puku gram. Nke a bụ iwu na-arụ ọrụ na ụlọ ọrụ niile. Ọ dị mkpa na ihe ndị ahụ kwesịrị ịdị na-echekwa mkpụrụ ndụ mgbe niile n'ọ̀tụ̀tụ̀ a kara aka. Karịsịa, a ga-enwerịrị nlezianya pụrụ iche iji hụ na ọ dịghị nke ọ bụla n'ime ha na-anọghị na nchịkọta mkpokọta.

Onye ọ bụla, onye gụrụ akwụkwọ ma dị mfe, ọgaranya na ogbenye, bụ naanị onye nwere ahụ nke ya na naanị onye nduzi maka ụwa ọrụ ebube nke ụyọkọ kpakpando dị n'ime.

Ọ bụ na-akpali mara na ihe niile dị ndụ n'ụwa a, si Ant ma ọ bụ nza nye Elephant, mara mkpokọta mkpokọta ma jiri ya mee ihe n'ụzọ zuru oke maka mkpa nri ha.

Paradoxically zuru oke, kemgbe mmalite nke mmepeanya mmadụ naanị ya, dị ka onye naanị ya dị n'ụwa dum, ewepụla uche ya kpamkpam wee chefuo iguzosi ike n'ezi ihe nke ihe ndị dị mkpa maka ọdịmma ya. Ọ bụ ya mere o ji arụ ọrụ ehihie na abalị na ụlọ nyocha ya na ụlọ ọrụ nyocha, na-eme ụdị nnwale na nnwale niile, na-achọpụta ihe ndị yiri ya n'otu n'otu, na-arụpụta ha ngwa ngwa n'ụlọ ọrụ ya, na-akpụpụta ha aha ndị na-adịghị mma, na-ejupụta na igbe na karama. , na-achụsasịkwa ha n'ụwa nile, ka ndị mmadụ wee loda ha ma ghara ịgụ agụụ. Na ihe a niile ha na-akpọ sayensị.

N'amaghị ihe ha na-eme, ndị ọkà mmụta sayensị abanyela ebe a na-emegide okike. N'ịbụ ndị riri ahụ kpuru ìsì, ndị ikom ahụ enweghị ike ịhụ na site na ọtụtụ nde na ọtụtụ nde afọ na site n'ụzọ ziri ezi mgbako nne anyị Earth, na ya Providence, kpọkọtara ọnụ, lekwasị n'ime osisi na jupụta dum dum.

ụwa na ihe ndị ahụ na-edozi ahụ nke ha ka malitere ịmata, otu otu.

Ihe niile dị ndụ n'ụwa sitere na otu ndị nna ochie, mana ka oge na-aga, ha ewerela ntụzịaka evolushọn dị iche iche. Ọdịiche anatomical na physiological dị n'etiti mmadụ na anụmanụ ndị ọzọ dị ntakịrị.

Dịka mmadụ, anụmanụ ndị ahụ nwekwara obi, akpa ume, imeju, akụrụ, ọbara, ọkpụkpụ, ụbụrụ, na ihe ndị ọzọ. Akụkụ ahụ ha na-achọ kpọmkwem otu ihe mejupụtara na-edozi ahụ dị ka akụkụ ahụ mmadụ si achọ. Ihe kacha mehiere nke ọkà mmụta ihe ọmụmụ banyere ihe ndị dị ndụ bụ igbu oge na mgbalị dị ukwuu na nyocha nke nsogbu nke abụọ, nke na-enweghị isi na nke na-emegiderịta onwe ya, bụ nke o ji kụchie ụbụrụ ya ma mebie uche ya, kama ịdabere n'eziokwu na data ndị dị otú ahụ. dị ka ọ dị n'aka ya na ịdabere na ihe ọmụma ya na nsonaazụ enwetara site na nnwale ndị bụ isi.

Anyị kwesịrị iburu n'uche na mgbe anụ ọhịa na-apụnara akwụkwọ "paltry" n'osisi dị n'ime ọhịa, ọ na-egbo mkpa niile nke akụkụ ahụ ya site n'iji akwụkwọ "dị mfe" ahụ. N'ime otu akwụkwọ ahụ, okike etinyela ihe ndị ahụ niile dị mkpa iji wuo mkpụrụ ndụ ọhụrụ n'ime ahụ anụ ahụ; iji kewaa mkpụrụ ndụ ndị ahụ, na-azụ ha ma nye ha ume, na n'ikpeazụ inye ihe ndị dị mkpa maka glands.

Na nkenke, akwụkwọ ahụ nwere akụrụngwa dabara adaba maka ya anụ ahụ organism; Akwụkwọ ahụ bụ nri kwesịrị ekwesị maka anụmanụ.

Akwụkwọ nri dị iche iche nke raw na-agụnye nke ọma
Otu ihe mejupụtara

Ọ bụrụ na anụ ahụ dị n'elu, nke na-enweghị ike ịhụ ihe ọ bụla ọ ga-eri ma e wezụga akwụkwọ ahụ, ga-amanye ịnọ na otu ụdị nri ahụ ruo ọtụtụ ọnwa ma ọ bụ afọ na njedebe, akụkụ ya agaghị enwe ụkọ vitamin ma ọ bụ ihe ndị ọzọ na-edozi ahụ maka okwu ahụ. Ọ na-eme ka ọ dịghị ihe dị iche ma ọ bụrụ

kama akwukwo osisi, o nwere osisi ndi ozo n'aka ya.
Ihe dị mkpa bụ eziokwu ahụ bụ na nri ọ na-eri bụ ihe okike na nke adịchaghị mma.

Mgbe ha na-etinye ihe ọ̀tụ̀tụ̀ nri n'ihu ịnyịnya ma ọ bụ ịnyịnya ibu, ha adịghị echegbu onwe ha n'echiche bụ́ na ọ̀tụ̀tụ̀ protein ma ọ bụ vitamin pụrụ ezughị ezu maka anụmanụ ahụ, n'agbanyeghị na anyị maara nke ọma na ụmụ anụmanụ dịkwa ha mkpa dị ka mmadụ. vitamin ọ bụla, mineral na ihe ndị ọzọ na-edozi ahụ.

Onye ọ bụla nwere ike ịhụ nke ọma na nhọrọ iri puku kwuru puku ụdị anụmanụ dị iche iche nwere oke nke na ha enweghị ohere ịhọpụta na ịhọrọ ihe ha ga-ahọrọ. Ha kwesịrị ibi ndụ n'ụdị ụdị nri a na-ahụkarị nke dị na mpaghara ha.

Ka o sina dị, anyị enweghị ike ịhụ otu ikpe nke avitaminosis ma ọ bụ ụkọ nri ọ bụla ọzọ n'etiti ha.

Ọ bụrụ na ị were nri anụ ndị ahụ na-eri n'ime ụlọ nyocha nke ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ, n'ime nke ọ bụla n'ime ha, ha ga-ahụ ọtụtụ ihe dị iche iche nke àgwà na nha. Ha ga-agwakwa gị na n'otu osisi nwere ọtụtụ protein, abụba dị ukwuu na otu vitamin ma ọ bụ ndị ọzọ. Ya mere, n'ime osisi ọ bụla, a ga-edepụta ihe dị iche iche 10-15 nke ha jisiri ike chọta ma jiri nlezianya chọpụta ọnụọgụ ha n'otu n'otu. Ọbụna n'ime mkpụrụ osisi ndị kasị baa ọgaranya ọnụ ọgụgụ nke ihe mejupụtara nke ha nweworo ihe ịga nke ọma n'ịchọpụta ejedebeghị nke ọma. N'ezie, nke a adịghị egosi na nke ọ bụla n'ime ihe oriri ndị ahụ nwere nanị iri na abuo ma ọ bụ ihe ndị mejupụtara ha chọtara; kama, ọ bụ ihe na-egosi na ha nka nka na akụrụngwa bụ nnọọ ezughi oke iji nyochaa n'ụzọ zuru ezu na iji chọpụta qualitatively na quantitatively ndị niile mejupụtara ọnụ na-agbakọta n'ime laabu nke okike na-amụ nke nyere a
Ọ pụtara na n'ụdị nri ha enweela ike ịchọpụta naanị ụdị ihe mejupụtara ya; ndi fọduru ezonariwo ha n'iru ha.

Isi ihe kpatara nke a bụ eziokwu ahụ bụ na ihe ndị ahụ chọpụtara Ndị ọkà mmụta ihe banyere ihe ndị dị ndụ abụghị ihe bụ́ isi na akwụkwọ nri ndị ahụ, kama ha bụ ogige ndị na-apụta n’ụdị dị iche iche n’ụdị akwụkwọ nri dị iche iche. Mgbe ị na-abanye n'anụ ahụ, a na-agbajisị ogige ndị ahụ ma megharịa ọzọ, n'oge usoro a na-emepụta ogige ọhụrụ kwekọrọ na mkpa nke organism.

GỤKWUO GBASARA YA NDỊ MMADỤ NKE MMADỤ

N'ụzọ bụ isi, akwụkwọ nri niile nwere klaasị isi ihe atọ. Otu n’ime ha bụ mmiri, bụ́ nke anyị niile maara nke ọma. Anyị maara na anyị apụghị ịdị ndụ ma ọ bụrụ na mmiri adịghị, anyị nwekwara ike icheta na isi iyi mmiri kachasị dị ọcha na nke kasị dịrị nchebe bụ nke a na-achọta na mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri. Na-esote, roughage na-abịa. Nke a bụ umi nke mejupụtara kpuchie nke akwukwo nri ozu, na-enye ha ụdị na ike. Roughage na-adịghị agbajikwa na assimilated na anụmanụ akụkụ; a na-achụpụ ya n'ahụ n'ụdị nsị. Otú ọ dị, ọ bụ ihe dị mkpa nke nri anụmanụ. Ọ bụrụ na ọ dịghị roughage na nri anụ ahụ na-eri na-agbajikwa kpam kpam na assimilated, eriri afọ agaghị enwe ihe ọ bụla ichụpụ, na oge na-aga, ha ga-akpọnwụ wee takọọ. N'agbanyeghị nke ahụ, ọ dị ịtụnanya ikwu na ọtụtụ ndị anaghị ahụ ụzọ nke ukwuu nke na, n'ihe banyere ịhịa aka n'ahụ dị ka "enweghị mgbaze", ha na-ama ụma na-ewepụ ya n'ihe oriri ha, n'ihi ya, ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ mmadụ nile na-enwe afọ ntachi. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, isi ihe na-akpata afọ ntachi bụ enweghị mgbagwoju anya na nri. Ma ịlaghachi na isiokwu a na-atụle, nke ikpeazụ n'ime klaasị atọ nke ihe dị na mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri bụ nri n'onwe ya, nke na-agbari n'ụzọ zuru ezu ma na-ejikọta ya na organism.

Ọdịiche dị mkpa dị n'etiti inine dị iche iche na-esite n'ụdị dị iche iche na ọnụọgụ nke klaasị atọ ahụ.
Ya mere, isi ihe dị iche n'etiti ahịhịa na mkpụrụ osisi bụ na na mbụ roughage na-ebute ụzọ, ebe mkpụrụ osisi na-enwe naanị obere roughage, nwere ọtụtụ ihe oriri na-edozi ahụ na oke mmiri zuru oke. N'ihi pụrụ iche Ọdịdị nke

akụkụ ahụ ha na-eri nri na ngalaba ha na-eri nri, ndị nwere akụkụ anọ na-enwe ike ịkụpịa ma gwerie ahịhịa, wepụ ihe oriri ndị gbasasịrị n'ime ya na ịchụpụ ndị fọdụrụ n'ahụ ha. Otu a ka ụfọdụ anụmanụ si ejikwa ahịhịa na ahịhịa kpọrọ nkụ na-enweta nri; camel nwere ike idi ndu n'elu uke ọzara na inyinya-ibu n'elu ahihia nādighi-ata.

Site na nke a, anyị nwere ike ịbịakwute nkwubi okwu dị mkpa na akwụkwọ nri niile nwere ihe oriri ndị dị mkpa maka ịkwado ụmụ anụmanụ anụmanụ, naanị na ụfọdụ akwụkwọ nri ha na-apụta n'ụdị gbasasịa, na ndị ọzọ ha na-etinye uche nke ukwuu. N'ime ihe oriri sitere n'okike nke kachasị edozi bụ walnuts, almọnd, ọka, mkpụrụ osisi, poteto, karọt, banana, mkpụrụ vaịn na mkpụrụ osisi ndị ọzọ niile, mgbe nke ahụ gasịrị, mgbọrọgwụ ndị ọzọ, herbs na elu; N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, kpọmkwem ihe oriri nke mmadụ napụrụ n'ọnụ anụmanụ ndị ọzọ ma wepụta onwe ya. N'agbanyeghị nke ahụ, mgbe ọ bụla a na-ajụ ajụjụ banyere iri ihe ọhụrụ ka e wee nwee mkparịta ụka, otu nwoke ahụ na-azaghachi n'enweghị ihere, sị: "Olee otú m ga-esi na-azụ onwe m n'ejighị nri esighe?" Okwu mkparị ka mmadụ enweghị ike ịhụ n'ụwa, mana ọ dị mwute ikwu na iri ozu riri ahụ emewo ka ihe a kpọrọ mmadụ kpuo ìsì nke na ọ bụ, n'ezie, mmeghachi omume nke ọtụtụ mmadụ. Ndị na-enweghị ahụmahụ dị mkpa enweghị ike ịghọta otú ihe ndị ahụ si baa ọgaranya na nke na-edozi ahụ nakwa otú ihe ndị ahụ dị ntakịrị dị ntakịrị nke a chọrọ iji gboo mkpa anyị kwa ụbọchị. N'ọnọdụ nke m, o were m ọtụtụ afọ tupu m erute eziokwu ahụ. Mana m ga-ekwukwu gbasara nke a ma emechaa.

A na-ahụkwa ihe ndị ahụ na-edozi ahụ nke a na-ahụ n'ọnọdụ gbasasịrị n'ime mkpụrụ osisi na-agbasasịkwa obere n'ime akwụkwọ ya, ogbugbo na alaka ya. Nnukwu anụmanụ dị ka giraffe na-azụ onwe ya site n'ịzụ akwụkwọ osisi. Mgbe a nyakwasịrị obere nwa osisi n'osisi ọzọ, ọ na-ama alaka ma mechaa nye mkpụrụ ya kwekọrọ.
Nke a bụ ihe na-egosi n'ụzọ doro anya na nwa osisi ahụ nwere ihe niile nke elementrị dị mkpa maka ịmepụta mkpụrụ osisi e nyere.

Ugbu a, kedụ ihe ndị mejupụtara elementrị ahụ? Ha bụ atọm, nke enwere ike iwere dị ka urughuru kemịkalụ kacha nta nke enweghị ike ikewa

nke ihe mmewere nke nwere ike isonye na mgbanwe kemịkalụ, na ụmụ irighiri ihe ndị bụ obere irighiri ihe nke ihe ma ọ bụ ngwakọta nwere ike iduga ịdị adị iche. Osisi niile a na-eri nri nwere ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ otu ihe, site na nha na nhazi dị iche iche nke ogige dị iche iche na-emepụta, dị iche na ibe ha n'ụdị, agba na uto. Ọzọkwa, klove na atụrụ bụ otu ihe. Mgbe a na-ebuba ya n'ime afọ atụrụ ahụ, klovu ahụ na-agbanwe usoro mkpụrụ ndụ ya wee ghọọ atụrụ.

Enwere akwụkwọ ozi yiri ya n'etiti mkpụrụ osisi na mmadụ.

Akwụkwọ nri na ndụ anụmanụ niile abụghị ihe ọ bụla ma e wezụga mgbanwe ebighi ebi na mgbasa nke atọm. Ọ bụ ebe a ka nnukwu ihe ịtụnanya na okike na-ekwupụta onwe ya. Anyị na-atụba n'ala otu nkeji ọka na-adịghị ibu isi nke ntụtụ. Mgbe ole na ole gasịrị, ọ na-eji nwayọọ nwayọọ pulite, mgbe ahụ, ome na-apụta alaka na akwụkwọ, ma mgbe oge ruru, ọ na-amị mkpụrụ. Mgbe e mesịrị, a na-agbanwe ya ka ọ bụrụ ehi, ịnyịnya ma ọ bụ mmadụ nke na-agbagharị gburugburu ụwa a nwa oge wee laghachi atom ya n'ụwa. N'ebe ahụ, n'okpuru mmetụta nke ìhè anyanwụ, a na-eme ka atom ndị ahụ dịghachi ọhụrụ, a na-ekuba ndụ ọhụrụ n'ime ha, a na-atụgharịkwa ha ọzọ ghọọ otu osisi na anụmanụ, ka ha na-aga n'ihu n'usoro usoro okike nke okike ugboro ugboro.

Mana ka o wee mụọ ihe dị ndụ, ahụ akwụkwọ nri ga-abụ nke zuru oke ma dị ndụ. Ọzọkwa, o zughị ezu ma ọlị ka ihe oriri dịrị nanị ndụ; nri akwụkwọ nri zuru oke ga-abụrịrị na-arụ ọrụ ma ọ bụghị nke na-ehi ụra.

Ahụmahụ ogologo oge egosila anyị na anụ ufe anaghị eju afọ akọrọ mkpụrụ naanị. Site na mkpụrụ ha kpọrọ nkụ ha na-achọkwa nri ọhụrụ. Ụdị dị iche iche nke mkpụrụ ndị ahụ ma ọ bụ nri ọhụrụ adịghị mkpa. Enwere ike nweta nri zuru oke site n'ịhọrọ ụdị mkpụrụ ma ọ bụ ọka dị iche iche na ịgbakwunye ya site na ụdị mkpụrụ osisi ọhụrụ ọ bụla.

Eziokwu a na-ewetara anyị nkwubi okwu dị mkpa na ihe oriri kachasị mma na-akwụsị ịdị mma mgbe ọ tachara ntakịrị. Mgbe ahụ

kedu ka anyị ga-esi were were were ihe ndị na-esi na oven, kichin na agba nke igwe na-ebigbọ pụta dị ka nri nri?

Ka o sina dị, ụmụ anụmanụ adịghị enwe mmerụ ahụ dị ukwuu mgbe a napụrụ ha nri ọhụrụ n'ime ọnwa ole na ole nke oyi.
N'ihi na ha na-eme ka erughi eru n'oge opupu ihe ubi na ọkọchị, mgbe ihe niile e kere eke na-abịa ndụ ọzọ. Ihe e kere eke etinyela ha n'ụdị ndụ ahụ. Mkpụrụ osisi a mịrị amị, ọka na mkpụrụ osisi bụ, n'ezie, nri dị ndụ, mana ha nọ n'ọnọdụ enweghị ike ma na-ehi ụra. Ọ dabara nke ọma, enwere ike ịkpọlite ha n'ụzọ dị mfe, mee ka ọ rụọ ọrụ ma tụgharịa ghọọ nri nri zuru oke site na itinye ya na mmiri ma debe ya na ikuku dị jụụ otu ụbọchị ma ọ bụ abụọ. Ya mere, site na oriri nke naanị sprouted (na-arụ ọrụ) grains mmadụ nwere ohere iji nweta nri zuru oke na oge niile nke afọ na n'akụkụ ọ bụla nke ụwa. O nwekwara ike iji ọtụtụ puku ihe oriri na-eri nri nke fọdụrụnụ webata ụdị nri dị iche iche na nri ya na ime ka ndụ na-atọkwu ụtọ.

Ndụ bụ nhazi nke ume & okwu. Mgbe anyị chọrọ ịrụ igwe, anyị na-achịkọta akụkụ niile dị mkpa dị ka ụkpụrụ ahụ si dị, ma ozugbo emechara nkọwa ikpeazụ, igwe ga-arụ ọrụ. Ihe ahụ nke na-etinye ụlọ ọrụ mmadụ n'ime mmegharị bụ aha mkpụrụ obi, nke na-ejikọta ya na ihe ndị ọzọ niile, na-emecha nhazi nke organism ma tinye ya na mmegharị.

Njirimara nke protein pụrụ iche, vitamin na mineral na nke ihe niile na-eri nri n'otu n'otu

Ekwesịghịkwa ịbụ ihe ndabere maka mkparịta ụka

Na ikpeazụ ngalaba anyị hụrụ na ihe niile oriri akwukwo nri ozu mejupụtara Otu ihe ndị ahụ, na ndịiche dị na kemịkalụ ha na nke anụ ahụ bụ n'ihi ọdịiche dị na nhazi ha na nhazi molecular. N'ụzọ dị mwute, ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ elegharawo eziokwu a a na-apụghị ịgbagha agbagha anya ma dabere na sayensị ha dum na ogige dị mgbagwoju anya dị iche iche nke ha chọtara na nri. N'ịbụ ndị ihe achọpụtara n'ụlọ nyocha ha na-egbubiga mmanya ókè, ha emechiela anya ha na ụlọ nyocha ihe okike ahụ magburu onwe ya bụ́ nke anyị na-ebuga obere mkpụrụ nke dị ntakịrị.

a na-adịghị ahụ anya na anya gba ọtọ ma gosipụta ya, na nloghachi, n'ime izu ole na ole, na nri kachasị mma na-egbo mkpa niile nke akụkụ ahụ anyị n'akụkụ ọ bụla. Ma ha na-atụfu ihe e kere eke na-emesapụ aka ma ọ bụ na ha na-ere ọkụ ma bibie ya, mgbe nke ahụ gasịrị, ha na-akwadebe, n'ime ụlọ nyocha ha dị nhụsianya, ụfọdụ ihe nwụrụ anwụ nwere ihe yiri ya. Ihe oriri ndị a ha na-asọpụrụ ugbu a n'aha na ọnụ ọgụgụ dị iche iche, ma na-eji ha emebie, na mbụ, akụkụ ahụ ha na nke ụmụ ha aka ha dị ọcha.

Ya mere, ebe ọ chọtara ọtụtụ ihe dị iche iche na mkpụrụ vaịn, ha na-ekwu na mkpụrụ vaịn nwere ihe ndị dị otú ahụ na ihe ndị dị otú ahụ, dị ka a ga-asị na ha enweghị ihe ọ bụla ọzọ. Ha na-eme otu ihe ahụ n'ihe banyere nri niile sitere n'okike na nke na-abụghị nke anụ ahụ, na ihe oriri nke ha jikwaa chọta nke ọ bụla n'ime ihe ndị ahụ na-atụ aro ka anyị bụrụ isi iyi nke edozi ahụ. N'ihi enweghị nchekwube dị otú ahụ, a na-anọchi anya ihe oriri ndị kachasị emerụ ahụ dị ka nri na-edozi ahụ zuru oke na nke ọzọ.

Naanị were pensụl wee depụta ihe ndị ọkà mmụta ihe banyere ihe ndị dị ndụ chọpụtara na nri a na-enweta site na ehi: anụ ehi, imeju, ụbụrụ, obi, mmiri ara ehi, mmanụ aṅụ na cheese. Ugbu a, ka anyị hụ ma ha nwere ike ịchọpụta ihe ndị ahụ niile dị na klova, ahịhịa ahịhịa ma ọ bụ ahịhịa ahịhịa nkịtị n'ugwu n'otu ụdị. Ọ bụghị n'ezie. Ma ọ dịghị onye nwere ike ịgọnarị eziokwu ahụ bụ na akụrụngwa nke na-aga ime ahụ ehi bụ osisi ndị ahụ; ya bu, ehi nile sitere na ahihia ndi ahu putara. Ọ bụrụ na anyị ewere nri anụmanụ dị ka nri zuru oke maka anụ ọhịa na-eri anụ, ọ bụ n'ihi na ozu anụ ọhịa dum nwere akpụkpọ ahụ́ ya, ọkpụkpụ ya, ọbara ya na anụ ya, na ihe ọzọ bụ na mkpụrụ ndụ ya niile dị ndụ na-emebibeghị, nwere uru na-edozi ahụ hà nhata. na nke ahihia. Mana kedu uru mmiri ara ehi, bọta ma ọ bụ anụ were dị iche iche? Onye ọ bụla n'ime ha nwere obere akụkụ na-enweghị njedebe nke uru ahịhịa nkịtị na nke ahụ ma ọ bụrụ na ọ dị na steeti raw. Dị ka ihe foduru nke nutritive mejupụtara nke ndị bekee mgbe esi nri adịghị mkpa nkwalite. N'ihi ya, ka anyị ghọta uru mmiri ara ehi ma ọ bụ anụ na-edozi ahụ́, bú ndị ndị na-enweghị uche na-eto ruo ọtụtụ narị afọ!

N'ihi ya, ka anyị leba anya n'ezie uru mgbasa ozi ndị ahụ niile na-achọ kamgbe na mkpọ nke ụdị mmiri ara ehi a mịrị amị na nke dara ada.

Ikpe ziri ezi na-achọ ka site ugbu a gaa n'ihu ka a kpọta ndị na-ekesa mgbasa ozi dị otú ahụ ma taa ha ahụhụ dị ukwuu, n'ihi na ọrụ nke ọnwụ nke ọtụtụ nde ụmụaka dị n'ubu ha.

Ekwenyere m na mmadụ na-achọsi ike ka ọ mụta ihe ọhụrụ, ịbanye n'ime ihe nzuzo nke okike, gbasaa mbara igwe nke ihe ọmụma ya. Ọ dị mkpa karịsịa na onye ọ bụla nwere ụlọ mmepụta ihe kwesịrị ịmata onwe ya na nzuzo nke akụrụngwa dị mkpa maka ụlọ ọrụ ya.

Ka ndị ọkà mmụta sayensị na-eme nchọpụta mechie nyocha ha n'ime mgbidi anọ nke ụlọ nyocha ha ruo ụbọchị, mgbe ha na-enwe ihe ịga nke ọma n'ịzụlite ihe ọkụkụ site na mkpụrụ nke mejupụtara kpamkpam ihe sịntetik mere na ụlọ ọrụ ha. Mgbe ahụ amamihe ha ga-adaba na amamihe nke ọdịdị. Ma ụwa anyị ejupụtalarị na ụdị mkpụrụ dị otú ahụ, nke anyị na-esi na ya nweta nri kacha mma na-egbo mkpa niile dị mkpa nke anụ ahụ anyị. Nri ahụ enweghị ntụpọ na nrụrụ aka.
Ọ dịghị ihe dị ụkọ na ya; ọ dịghị ihe na-abaghị uru; ihe mejupụtara nke ọ bụla nwere àgwà ya, ọnụọgụ ya na ọrụ ya na-ekpebi site na ngụkọ kacha zie ezie.

Ha na-agwa anyị ka anyị na-eri protein, n'ihi na protein dị mma maka ahụ ike. Ma ole ka anyị ga-eri? Ọ nwere ọnụ ọgụgụ a na-ekwenyekarị maka ihe anyị chọrọ kwa ụbọchị? Brick dị mkpa maka iwu ụlọ, mana n'ezie, anyị enweghị ike ikpokọta brik n'ụzọ na-enweghị isi ma ọ bụ tinye ha n'otu n'otu n'enweghị ngwa agha ọ bụla.

Ndị ọrụ nka ọhụrụ abanyela n'ọgbọ egwuregwu ahụ. Ha agbaala ebe obibi onye injinia nwere ahụmahụ nke ọtụtụ ụlọ ọrụ dị mgbagwoju anya ma ugbu a, ha chọrọ ịnọgide na-arụ ọrụ ndị ahụ n'onwe ha.
N'ebe ọ bụla, a na-enwe iberibe ihe ndị a kwakọbara na mberede.
Onye ọ bụla n'ime ha na-eji nwayọọ were ihe ọ bụla o nwere ike ibikwasị ya n'ụzọ dị mfe ma nye ya nri n'ụlọ ọrụ mmepụta ihe. Otu na-eweta nkume, ọzọkwa ígwè; otu ụzọ n'ụzọ atọ na-eburu ụrọ, nke anọ na-eburu otu mmiri. Ihe ndị a niile ka ha na-agbakọta ọnụ na-enweghị atụmatụ ma ọ bụ atụmatụ a kapịrị ọnụ, mgbe ahụ, ha na-aga na-ebuwanye ibu.
Ọtụtụ organic na inorganic ihe na-eme ka ha

ọdịdị. Otu n'ime ihe ụfọdụ na-enye igwe nri nri, na-ekwu na ọ bara uru; onye ọzọ na-ejupụta ya na bọket nke ihe nke abụọ, na-ekwusi ike na ọ ka bara uru karị. N'ihi ya, onye ọ bụla na-akpagbu ụlọ ọrụ mmepụta ihe na ihe ọ bụla o chere na ọ dị ka ihe ndị dị n'ime ya nke ọma. A na-eme nnwale, nnwale na-adịghị agwụ agwụ. N'otu aka ahụ, ọtụtụ ndị nzuzu agbawo ihe ndị ahụ ọkụ; n'aka nke ọzọ, onye ọ bụla na-na-na-na-na-na-na-na-na-na-na-na-na-na-na-na-atụtụ ihe fọdụrụnụ o nwere ike si na ntụ na-ere ọkụ na-enye nri n'ime nozzle nke ụlọ ọrụ mmepụta ihe.

Dị ka o kwesịrị ịdị, ụlọ ọrụ mmepụta ihe na-amalite ịrụ ọrụ mgbe niile. Ndị ọzọ ụlọ ọrụ mmepụta ihe na-arụ ọrụ mgbe niile, ka ndị ọkachamara na-eto eto na-amụba mbọ ha. Ha na-agba ọsọ n'ụzọ dị otú a na-achọ ụzọ ọhụrụ na ihe ọhụrụ. N'ọgba aghara ahụ, ha na-azọda, mebie ma ọ bụ gbaa ihe ndị mejupụtara kemịkalụ kachasị mkpa nke akụrụngwa, ihe mejupụtara nke na-adị obere mgbe ụfọdụ nke ha na-agaghị ahụ. Mgbe ha hụrụ na mbọ ha na-agba abaghị uru ma ọnọdụ ụlọ ọrụ ahụ ji nwayọọ nwayọọ na-akawanye njọ, ha na-aga n'ihu n'ime ọzara wee chọta ihe ọhụrụ kpamkpam nke na-enweghị njikọ ọ bụla na akụrụngwa nke ụlọ ọrụ ahụ, na gbalịa ịhazi ọrụ nke osisi ha site n'enyemaka ha. Ruo oge ụfọdụ, otu n'ime ihe ọhụrụ ndị ahụ na-akwụsị iti mkpu nke ụlọ ọrụ mmepụta ihe, onye ọzọ na-eme ka ọ daa ụda ya, nke atọ na-ebelata ọsọ ọsọ nke usoro ụfọdụ, ebe nke anọ, n'ụzọ dị iche, na-eme ka ha dịkwuo elu. Mgbanwe ndị a na-egosi ha ezi ihe ịrịba ama; ha na-amali n'ọñụ ma na-akụ aka dị ka ụmụntakịrị, wee gaa n'ihu ịchọ ihe "dị ike ma dị irè". Mgbe ụfọdụ, akụkụ ụfọdụ nke ụlọ ọrụ mmepụta ihe na-akwụsị ịrụ ọrụ kpam kpam ma ọ bụ na ha na-arụ ọrụ oge niile nke na ha na-etinye nchekwa nke ndị agbata obi ha n'ihe ize ndụ. Ọ bụ mgbe ahụ ka ụmụ nwoke na-egosipụta ike ha kacha. Ha ji akọ wepụ ma tụfuo akụkụ ndị ahụ "abaghị uru".

Ọ bụghị ihe ijuanya na mgbalị ndị ahụ nile na-akwụsị kpam kpam, a na-achụpụkwa ụlọ ọrụ mmepụta ihe n'otu n'otu n'oge na-adịghị anya. Mana ndị injinia na-akpa ike anaghị ada mbà.

Ha na-anọgide na nnwale ha na-enweghị atụ, na-ajụ icheta ezigbo injinia nke ụlọ ọrụ ndị ahụ, ọdịdị ha, nke ha gọnahụrụ.

A naghị eji ahụ mmadụ atụnyere ụlọ mmepụta ihe mgbe niile n'ụzọ ihe atụ. N'ihi na ahụ mmadụ bụ n'ezie ụlọ ọrụ mmepụta ihe dị ka ụlọ ọrụ ndị ọzọ niile, na nke a dị iche na ọ dị mgbagwoju anya karịa ụlọ ọrụ nkịtị na ihe ndị mejupụtara ya dị ntakịrị nke na ọtụtụ n'ime ha bụ ndị a na-adịghị ahụ anya na ndị mmadụ na-apụghị ịghọta aghọta.

Dịka ndị injinia dị n'elu, ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ anyị na-eme nnwale n'ahụ ụmụ mmadụ site na ngwá ọrụ kachasị egwu dị n'aka, site na ihe oriri ndị kasị sie ike, site na nkwadebe sịntetik dị iche iche na nsi nile na-egbu egbu mara ihe a kpọrọ mmadụ. Ha na-ebipụta ndepụta na-adịghị agwụ agwụ nwere aha ihe na-adịghị agbanwe agbanwe ma na-edu ndị mmadụ site na ndụmọdụ na-eduhie eduhie ha. Onye ọ bụla na-atụ aro ihe ọ na-eche, onye ọ bụla na-ekwu ihe na-abata n'uche ya, na-eme ihe na-enweghị usoro, site n'iwu nke isi mkpịsị aka.
Ha na-ejupụta ọtụtụ puku mpịakọta ma na-ejupụta ụwa na ha, na-agba égbè eluigwe na redio, na-ebipụta mgbasa ozi n'akwụkwọ akụkọ.
Mana ihe niile ha na-eme bụ ụgha, ihe niile ha na-ekwu na-emegiderịta onwe ha.
Ha na-anọchi anya ihe kachasị emerụ ahụ dị ka uru bara oke uru, mana ha amachibidoro iji ihe dị mkpa. N'ọgba aghara na mgbagwoju anya a, ndị ode akwụkwọ n'onwe ha na-atụgharị n'oké obi abụọ na enweghị mkpebi, ebe ndị na-ege ha ntị na-enwe mgbagwoju anya na mgbagwoju anya.
Ka ọ dị ugbu a, Ewoo, ndị kasị dịrị anyị nso na-ahapụ ndụ a n'ime nde mmadụ, n'enweghị mkpa tupu oge ha kwesịrị ekwesị.

A na m arịọ ndị nwoke niile nwere obi ọma n'ụwa niile ka ha pụta nke enweghị mmasị na-agwụ ike ha ma ọ bụrụ na ọ bụ naanị maka ahụike nke onwe ha na nke kith na ndị ikwu ha. Ka ha soro m jikọọ aka ka anyị jiri ike ịdị n'otu anyị meghee anya nke ihe a kpọrọ mmadụ, gbanwee àgwà oriri na-edozi ahụ na-ezighị ezi ugbu a ma kwụsị mgbuchapụ ndị ahụ dị egwu.

Ka onye ọ bụla n’ime anyị saghee anya ya ma jiri nlezianya hụ ihe ọjọọ ndị na-awụ akpata oyi n’ahụ́ na-akparị mmepeanya ọgbara ọhụrụ. Site na àgwà na-ezighị ezi nke ndị ọkà mmụta sayensị anyị nakweere, ndị na-erite uru na ndị na-eche echiche abanyela n'ọhịa. A na-akpọsa ihe oriri ndị kacha emerụ ahụ ma mekwaa nke ukwuu dị ka isi iyi vitamin bara ụba ma bụrụ

na-eresị ọha na eze n'ihu ọha. Ha na-agụnye bisikiiti, sweets, ihe ọṅụṅụ dị nro dị ka Coca-Cola na lemonade, anụ akpọnwụ akpọnwụ, mmiri ara ehi a mịrị amị na ọtụtụ puku ihe oriri ndị ọzọ dị iche iche, bụ ndị a napụrụ kpamkpam n'ime ihe ndị dị mkpa na-edozi ahụ ma na-emekarị ka ọrịa na-egbu ndị mmadụ. A na-esi n'ebe a na-achịkọta ihe ndị kasị adọrọ adọrọ mmasị site n'ebe a, gwakọta ọnụ, jupụta n'ime tin na katọn, nke a kpọnyere aha anụmanụ dị ogologo nke yiri nkà mmụta sayensị ma resị ndị ọhaneze na-enwe obi ụtọ dị ka nkwadebe "dietetic" n'ọnụ ahịa dị oké ọnụ ahịa. Ruo n'ókè dị otú ahụ, a na-ere ọgwụ ọgbara ọhụrụ nke na ụlọ nyocha nke onwe onye na-akwụ ndị dọkịta ụgwọ pasent 50 maka ụgwọ a na-akwụ ndị ọrịa zigara ha. Mmadụ ga-ejupụta ọtụtụ narị mpịakọta ma ọ bụrụ na mmadụ chọrọ igosi nkọwa zuru ezu banyere nrụrụ aka niile dị n'ụwa taa. Ka ọ dị ugbu a, anọghị m ezumike iji rụọ ọrụ ahụ.

Ka ọ dị ugbu a, ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ na-achọta otu vitamin n'oge nyocha ha. Obere oge ka e mesịrị, ha na-achọpụta na ọ bụghị ihe dị mfe, kama ọ bụ mgbagwoju anya nke ihe iri na abụọ, nke ọ bụla n'ime ha na-ahọrọ aha. Nke nta nke nta, ha na-achọpụta na otu vitamin adịghị egosi ike ya ma ọ bụrụ na ndị ọzọ na-anọghị, ma ọ bụ na ha na-achọpụta na, mgbe e webatara ya n'ime ahụ, otu ihe na-agbanwe ghọọ nke ọzọ na ihe ndị ọzọ.

Mmetụta vitamin artificial na ahụ mmadụ pụtara ìhè ma na-emegiderịta onwe ya. Ndị ikom na-edokwasị brik nke ụlọ n'ahịrị n'ahịrị na-enweghị ngwa ngwa, mgbe ahụ, iji dozie njehie ahụ, ha na-akwadebe nnukwu barel nke dị ala ma wụsa ya n'elu ụlọ ahụ ozugbo. N'ịrapara n'elu mgbidi brik ahụ, ngwa agha ahụ na-echebe ụlọ ahụ site na ifufe na mmiri ozuzo ruo oge ụfọdụ, ma ọ dịghị abanye n'ime nkwonkwo n'etiti brik na, n'ezie, ọ dịghị mgbe ọ na-erute n'ime n'ígwé nke ihe owuwu. Mgbe ụfọdụ, a na-eji nnukwu ngwa agha ụgha ahụ karịrị akarị; ụlọ ọ bụla nke ntọala ya na-ama jijiji na-ada nnọọ. Nke a bụ kpọmkwem ihe na-eme mgbe ụfọdụ n'oge injection nke vitamin, mgbe onye ọrịa ahụ nwụrụ ozugbo ntụtụ ahụ gasịrị. Kedu ka mmadụ ga-esi nọchie anya dị ka ihe na-edozi ahụ nke na-egbu mmadụ n'ime ya

nkeji ise nke ntinye ya n'ime ahụ mmadụ? Olee mgbe ndị mmadụ ga-abata ma gbahapụ ụdị nzuzu ahụ? N'agbanyeghị ọtụtụ ọdịda, ndakpọ olileanya na ọdachi, ndị mmadụ na-anọgide n'ụzọ ha hiere ụzọ na nke jọgburu onwe ya, na-ajụ ịlaghachi azụ otu nzọụkwụ.

Akwụkwọ ọhụrụ na-apụta mgbe niile; A na-agbakwunye ndepụta ọhụrụ na ndụmọdụ mgbe niile na ndị ochie na iju mmiri na-adịghị agwụ agwụ na-esi n'ụlọ ọrụ na-abanye n'ime akụkụ ahụ mmadụ. Dị ka ọ dị, e deela ọtụtụ puku mpịakọta na ihe oriri na ihe ndị metụtara ya, ha niile nwere echiche dị iche iche na echiche dị iche iche, nkọwa na nkọwa dị iche iche, ndepụta na tebụl dị iche iche.

Ka anyị were ya na nwa oge na akwụkwọ ndị e dere n'otu n'otu vitamin na ihe ndị ọzọ na-edozi ahụ, ndụmọdụ nke ihe oriri na ndepụta nke nri kpọmkwem bụ eziokwu. Mgbe ahụ, anyị pụrụ ịnọ na-eche ma nke a ọ̀ bụ n’ezie usoro ihe oriri nke ụmụ mmadụ ji eri nri na-edozi ahụ́ nakwa ma ndị chọrọ ibi n’ụwa a hà nọ n’oké mkpa nke ịmụ akwụkwọ ndị ahụ nile n’obi. Mgbe ahụ, gịnị ga-eme ọtụtụ nde mmadụ bụ́ ndị bi n'ugwu na ndagwurugwu, n'ime ime ime obodo na n'ime ime obodo, ma na-enweghị ohere ịmara onwe ha ná ndepụta na tebụl ndị dị otú ahụ nri? Ha ga-anwụ n'agụụ?

Mba, ezi ndị enyi, teta n'ụjọ nke enweghị mmasị, n'ihi na nke ahụ abụghị ụzọ ndụ a kara aka maka mmadụ. Ndụ dị otú ahụ bụ n'ezie ọ dịghị ndụ ma ọlị; ọ bụ ihe nro. Anyị kwesịrị iweta ngbanwe zuru oke na ozugbo n'omume anyị gbasara nsogbu nri.
Ekwesịrị ịkwụsị akwụkwọ akụkọ gbasara ihe ndị na-edozi ahụ na nri ndị mmadụ na-akwụsị ma kwụsịchaa ndenye ọgwụ vitamin arụrụ arụ na ọgwụ na-egbu egbu ozugbo.

Enwere naanị otu ụzọ a ga-esi napụta ihe a kpọrọ mmadụ na nrọ ọjọọ ahụ otu ugboro, na ya bụ iwebata mgbanwe dị egwu n'ụdị ndụ anyị na n'ime àgwà nri anyị. A ghaghị ịgbanwe àgwà ndị a n'ụzọ iji jikọta ma kwekọọ na usoro nri ziri ezi na ndụ mmadụ. Mgbe ahụ nhọrọ n'etiti ihe ndị na-edozi ahụ n'otu n'otu agaghịzi eje ozi ọ bụla bara uru na ndị mmadụ agaghị echeba ọzọ na nri ndị akọwapụtara. Naanị ndị dị otú ahụ n'ụzọ zuru ezu itule

ekwesịrị idobe ihe oriri n'ụlọ dịka ha nwere ụkpụrụ nri na-edozi ahụ; N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, nri ọ bụla nke mmadụ na-eri kwesịrị ịbụ nri zuru oke n'onwe ya.

Ndị na-agụ akwụkwọ ekwesịghị iche na ọ na-esi nnọọ ike idu mmadụ niile n'ụzọ ahụ magburu onwe ya. Ọ dị ka naanị n'elu. Ebe m gafeworo usoro ya niile n'onwe m, amaara m na, n'adịghị ka ihe siri ike, ọ bụ ọrụ dị oke mfe, nke m dị njikere itinye oge na ike m niile.

Anyị ga-emepụta ọnọdụ ndị dị otú ahụ ga-eme ka ndị ọgaranya na ndị ogbenye, ndị ukwu na ndị nta, ndị gụrụ akwụkwọ na ndị dị mfe n'otu aka na-ebi ndụ dị mma na-enweghị nọ n'okpuru ọrụ mgbe nile ime nhọrọ mmanye n'etiti nri ndị ha na-eri. Mgbe ahụ, nhọrọ nke nri ga-ekpebisi ike site n'echiche nke ụtọ anyị, ihe ndị a chọrọ na ọchịchọ nke ga-abụ onye nduzi anyị na-adịghị agwụ agwụ na nhọrọ nke nri nri.

Anyị nwere ike na-eche, ka emechara, ihe ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ na-achọ na ihe nzube ha kacha. Ikekwe ha onwe ha enweghị echiche doro anya nke ebumnobi ikpeazụ ha, mana m ga-agwa ha. Ha na-agbalị ịchọpụta ụdị ihe ahụ́ anyị chọrọ iji bie ezigbo ndụ. Ha na-achọ ịchọpụta ọrụ kwesịrị ekwesị nke vitamin ọ bụla na mineral ọ bụla dị n'ime ahụ anyị. Ha chọpụtara na otu vitamin na-eme ka anyị too, ọzọ na-echebe anyị pụọ n'ọrịa, nke atọ na-ewusi ezé ike, na ihe ndị ọzọ. Ma kama ido onwe ha n'okpuru nsogbu ahụ nile, ọ́ gaghị aka mma ma ha gaa n'oké ọhịa Africa nanị otu ugboro wee jụọ enyí nọ n'ebe ahụ ụdị ọgwụ calcium ha were na-eto ọdụ́ siri ike, ma ọ bụ ụdị protein dị iche iche. ha riri ekpokọta oke ha?

Ka anyị were ya na mgbe ha rụsịrị ọrụ n'akwụsịghị akwụsị ruo ọtụtụ puku afọ n'ikpeazụ, ha nwetara ihe mgbaru ọsọ ha chọrọ. Ha ga-enwe ike ịmata ihe niile mejupụtara ọka wit ma ọ bụ n'ụfọdụ ahụ inine ndị ọzọ wee ghọta nkọwa zuru oke nke ọrụ ha dị iche iche na akụkụ ahụ anyị. Ma ihe ha na-achọsi ike adịlarị n'aka na n'ụba, kwa. Ha si otú a rute n'isi ha

ebumnobi, kpọmkwem ebumnobi ha na-enwechaghị olileanya iru n'ụlọ nyocha ha ka ọtụtụ iri afọ gachara. Gịnị ọzọ ka ha na-achọ mgbe ahụ?

Ma onye na-agụ agaghị eche na ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ bụ ndị na-enweghị isi. Ha nwere ihe mere ha ga-eji na-eme ihe dị ka ha na-eme na site n'echiche nke aka ha, ha siri ike na ihe kpatara ya. N'ihi na ndị ọkà mmụta sayensị bụ ndị "mepere emepe na omenala" mmadụ; ha abụghị ndị ikom oge ochie bi n'oké ọhịa, ma ọ bụ bi n'ogige atụrụ na ụlọ anụ ụlọ. Oleezi otú ha ga-esi hapụ achịcha na-acha ọcha, achịcha ha na-atọ ụtọ na achịcha dị ụtọ ma jupụta n'ọnụ ha na ọka wit dị ndụ, dị ka ndị na-eme ihe ike n'oge ochie? N'ezie, ọ bụ eziokwu na n'ime ka ọka wit zuru ezu na nke a na-emerụghị emerụ ghọọ achịcha ma ọ bụ achịcha dị ọcha, ewezuga starch na shuga nwụrụ anwụ, a na-ebibi ọtụtụ iri puku ihe ndị mejupụtara ya, ma nke a adịghị echegbu ha. Ha anaghị ekwe ka anyị chefuo na starch na sugar na-adịghị ndụ, nwekwara "uru." Ha na-enye calorie ndị dị mkpa iji nye ahụ anyị ọkụ, ebe ihe akụkụ ahụ anyị, glands na irighiri akwara na-eju afọ site na akụrụngwa "sayensị" dị egwu dị ka vitamin ndị na-emepụta ihe, nkwadebe ịnweta, homonụ ụgha na karịa ọtụtụ ihe nsí, na-eme nke ọma. ọzọ n'ike na ike.

N'ikpeazụ, gịnị ga-eme ụlọ ọrụ, ụlọ ọgwụ, ndị dọkịta, ndị nọọsụ, ụlọ ahịa ọgwụ, ngwá ọrụ ịwa ahụ na ngwa ndị ọzọ yiri ya?
Lee mgbalị a na-emebeghị n'ịzụta ha na ọrụ a na-etinyeghị n'ọrụ n'iwu ha! Olee otú ha ga-esi gbahapụ "ihe ndị a rụzuru" niile n'ihi ọka wit ahụ na-enweghị isi? A pụghị ichetụ n'echiche nzọụkwụ dị otú ahụ, ma ọ bụrụ na e weere ya n'ezie. Ọ dị obere ma ọ bụrụ na puku kwuru puku, ee e, ọtụtụ nde mmadụ na-anwụ n'ihi nkụchi obi, ọrịa kansa na ọrịa ndị ọzọ. N'oge na-adịghị anya, ndị mmadụ ga-anwụrịrị, n'ihi ya, ọ́ kaghị mma ka ha nwụọ ntakịrị oge ma nwee onwe ha pụọ ná nhụjuanya na nhụjuanya nke ụwa a? Kedu uru ọ bara ibi ndụ ruo afọ 200 n'ime ụwa nke na-ejupụta n'ọkwa dị ka ọ dị? Ya ejula gị anya ịmata na e nwere ndị nwere àgwà a. A pụrụ ikwu n'ezie na ihe ka n'ọnụ ọgụgụ n'ụmụ mmadụ, bụ́ ndị kpuru ìsì ka ha na-eri ahụ́ iri ozu, na-eche otú ahụ taa. Mana a na m ekwusara ụwa niile na mmadụ niile garịrịrị

rie ihe ọkụkụ na steeti raw. Nke a bụ iwu nke okike.

Ka o sina dị, anaghị m agọnarị na ihe niile na-eduzi ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ bụ ọchịchọ ijere ụmụ mmadụ ozi. Ma mgbe ha hụrụ ọdịda nke mgbalị ha, ha kwesịrị ịgbanwe usoro ha dị ize ndụ n'egbughị oge ma kwụsị ozugbo ibipụta akwụkwọ niile na-ekwu banyere isiokwu ndị ahụ; ma ọbụghị otu a, ha ga-enweta ọbụbụ ọnụ nke ọgbọ ndị na-abịa. N'ịbụ ndị chịkọtara eziokwu na ọnụ ọgụgụ niile na-emegiderịta onwe ha bụ́ ndị a ga-achọta n'akwụkwọ ndị na-ekwu banyere ihe oriri na-edozi ahụ, ejiriwo m nlezianya nyochaa ma tụlee ihe àmà ndị dịnụ ma nweta nkwubi okwu bụ́ isi na n'ihe banyere nri na-edozi ahụ site ugbu a gaa n'ihu, mmadụ nile kwesịrị iche echiche n'otu aka ahụ. na-eri nri otu.

Banyere nkwubi okwu a, a ghaghị inwe obi abụọ ma ọ bụ mgbagha.

Ya mere, ebe ọ bụ na akwụkwọ ndị e bipụtaworo ruo ugbu a na-ekwu banyere ihe ndị mejupụtara ihe oriri na-edozi ahụ na ụdị nri dị iche iche rụrụ ọrụ ha, a ga-ewepụrịrị ha niile na mgbasa ka echiche ọha na eze gharakwa ịkwanye uche ọha na eze site na echiche ha na-adịghị mma na ndị na-emegiderịta onwe ha. . N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, a ga-amachibido akwụkwọ niile ahụ na-arụ ọrụ na "uru" nke protein, carbohydrates, abụba, vitamin na mineral. Ya mere, akwụkwọ ndị ahụ dị ize ndụ kwesịrị ịbụ ndị a na-agbali iji gosi na uru nke ụfọdụ nri dị na ụfọdụ nri dị n'ime ha.

A ghaghị iwere akwụkwọ ndị ahụ ndị dere ha na-agbalị igosi na ụdị mkpụrụ osisi ụfọdụ dị elu ma e jiri ya tụnyere ndị ọzọ, aghaghị iwere ya dị ka ihe na-enweghị atụ.

Kachasịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịsịs

Site ugbu a gaa n'ihu, ọ kwesịrị ịbụ ọrụ bụ isi nke ndị ode akwụkwọ niile na-aga n'ihu, ndị ọkà mmụta sayensị, ndị dọkịta, ndị nta akụkọ na ndị na-elekọta mmadụ iji gosi ọha na eze akụkụ ọ bụla nke nnukwu mmebi nke mmebi ihe oriri sitere n'okike na-ebute na ịgba ndị mmadụ ume ka ha na-edo onwe ha n'okpuru iwu. nke okike.

Ezigbo ahụ na ahụ ụgha

Ndị na-eri nri esi nri bụ n'ezie ngwakọta nke mmadụ abụọ n'otu; o nwere aru abuo. Ahụ nke mbụ, EZIOKWU MMADỤ, bụ ezi mmadụ n'onwe ya, bụ́ onye e ji nri sitere n'okike kpọpụta ya ma bụrụkwa ihe oriri sitere n'okike na-akwado ya. Anụ ahụ nke abụọ, ONYE Ụgha, bụ nke e sitere na nri na-ekwekọghị n'okike, sie nri, na-aga n'ihu na-ebi naanị nri na-ekwekọghị n'okike.

Selụ ndị ahụ niile dị n'ahụ mmadụ, bụ ndị nwere ahụike, ndị ọkachamara na ndị na-arụsi ọrụ ike, na-edobe ndụ ma na-edobe mmadụ n'ụkwụ ya ka a na-ewu, na-azụ ya, na-arụ ọrụ ma na-anọchi ya kpamkpam site na nri eke. Ndị ahụ bụ sel ndị na-enye akwara ike ike, na-achịkwa mkpụkọ nke obi, na-ebufe mkpali nke ụbụrụ na ahụ ma na-emepụta ihe nzuzo. N'akụkụ sel ndị a mepere emepe nke ukwuu, enwere mkpụrụ ndụ ndị ọzọ na-enwe mmetụta dị elu na sel nkịtị, mana nwere, n'ezie, usoro izizi kachasị, enweghị igwe dị mkpa na usoro maka ọrụ pụrụ iche ma na-emebikarị na ọrịa. A na-amụ mkpụrụ ndụ ndị a, na-amụba ma na-amụba kpamkpam n'ihi nri na-ekwekọghị n'okike na nke rụrụ arụ.

N'anụ ahụ nke onye nri riri ahụ esighe, ezigbo mmadụ na-etinye obere ihe ụlọ n'ezie. Ọbụlagodi na onye kacha dị gịrịgịrị, akụkụ dị ukwuu nke ahụ nwere mkpụrụ ndụ anaghị arụ ọrụ.

Gland ma ọ bụ akụkụ ọ bụla chọrọ ọnụọgụ ụfọdụ nke sel na-arụ ọrụ na nke pụrụ iche, mana ozugbo emebere sel ndị dị otú ahụ achọrọ, iwu nke sel ndị ọzọ na akụkụ ahụ enyere na-akwụsị.

ma ọ bụghị ya, ọ ga-eto ruo oke oke. Ugbu a, n'ihi na a na-akpọ mkpụrụ ndụ ndị na-arụ ọrụ ka ha bụrụ naanị site na nri sitere n'okike, ebe onye na-eri nri anaghị enye ahụ ya ọnụ ọgụgụ nri anụ ahụ dị mkpa, akụkụ ahụ kwesịrị iwepụ ụkọ nke na-esi na ya pụta ma debe nha ya n'ime oke ezi uche site n'ịchịkọta ihe oriri. ọnụ ọgụgụ ụfọdụ nke mkpụrụ ndụ anaghị arụ ọrụ emepụtara site na nri esichara. Mkpụrụ ndụ ndị dị otú ahụ na-abaghị uru na ndị nje na-ejupụta n'ime akụkụ ahụ na sistemu niile nke nri riri ahụ, ewepughị ọkpụkpụ, mbọ na ntutu.

Ka o sina dị, akụkụ ahụ nke ụfọdụ ndị ka nwere ike ịlụ ọgụ megide nri ndị na-ekwekọghị n'okike ruo oge ụfọdụ. N'ezie, ọ na-agwụ ike iji gbochie nguzobe nke nwoke ụgha site n'ịbelata agụụ, ọrịa afọ, ọgbụgbọ, vomiting, ehighi ura, isi ọwụwa na ụzọ ndị ọzọ yiri ya. Ndị na-adịghị ahụkebe anya na-ele ihe mgbaàmà ndị dị otú ahụ akpachara anya anya dị ka ihe ịrịba ama nke ụfọdụ adịghị ike nke akụkụ ahụ, ya mere kama ịkwụsị iri nri ndị na-ekwekọghị n'okike, ha na-agba ume ka ha jiri ya mee ihe iji "na-azụ ma na-ewusi" onye ọrịa ahụ ike. Na mgbe n'okpuru ọgụ na-aga n'ihu nke ihe oriri "na-edozi ahụ" ogologo oge, mgba a na-adọkpụ na-abịa na njedebe dị egwu na mmeri nke ezigbo mmadụ, a na-amanye organism ịhapụ nkwụsi ike ya na "imeghari" n'onwe ya na nri ndị na-ekwekọghị n'okike. Nke a bụ ihe mgbaàmà maka ọmụmụ nke onye ụgha ahụ, bụ onye na-amalite iri nri dị ka anụ ọhịa wolf n'oge na-adịghị anya ma na-eto eto n'enweghị nsogbu. Ma ndị na-adịghị ahụ anya na-ewere uto a dị ka ihe àmà doro anya

Ka oge na-aga, mmegide ahụ bịara na-esikwu ike, ma taa, a na-eme ka ọ̀tụ̀tụ̀ ahụ erutela mgbe a mụrụ ọtụtụ ụmụaka nwere ahụ́ abụọ. Ụmụntakịrị dị otú ahụ na-amalite ịzụlite nwoke ụgha ọbụna tupu ha abata n'ụwa. Ị nwere ike ịhụ onye ụgha ahụ n'ebe ọ bụla na ụkwụ na ụkwụ ụmụ nwanyị, na ntì ụmụaka mara abụba, na paunches na olu ụmụ nwoke, na ebe ndị ọzọ. Nwoke ụgha ahụ na-emebi ọmarịcha ọmarịcha ụmụ agbọghọ n'oge ndụ ha, na-anapụ ndị toro eto ikike ọrụ. Ọ na-abanye n'ime obi, akụrụ, arịa ọbara, glands na anụ ahụ mmadụ na-eme ka ọ kpọnwụrụ akpọnwụ. N'ikwu ya n'ozuzu, ọ na-ejide onye ahụ n'ezie ma jiri nwayọọ nwayọọ na-amanye ya ma nyagbuo ya.

Mgbe onye na-eri nri riri ahụ na-eju agụụ ya site n'iri ụfọdụ mkpụrụ osisi, ọ pụtara na n'oge ahụ onye ahụ dị adị na-eju afọ nke ukwuu, ọ nweghịkwa ọchịchọ ọzọ maka nri. Ma onye ụgha ahụ enwetabeghị òkè nke nri anụ ahụ ma ọlị, ya mere ọ na-achọ nri pụrụ iche nke ya ugbu a. Ihe na-eme ka ihe jọgburu onwe ya karịsịa bụ na ọ na-egosipụta ọchịchọ ọjọọ ya site n'ọnụ onye bụ́ ezigbo mmadụ. Ọchịchọ siri ike maka nri esi nri bụ ọchịchọ nke anụ ọhịa ahụ ma ọ nweghị njikọ ọ bụla na ihe ndị ezigbo mmadụ chọrọ. Ọchịchọ ahụ na-agbanwe ghọọ iribiga nri ókè n'oge mgbe agụụ mmekọahụ abụọ ahụ jọgburu onwe ya, riri ahụ na ọchịchọ ọjọọ, jikọtara ọnụ.

Ọ bụ ebe a ka nwoke ahụ n'ezie, n'enweghị echiche ma ọ bụ ntụgharị uche ọ bụla, na-arụ ọrụ kachasị njọ. Ọ na-adọgbu onwe ya n'ọrụ n'akwụsịghị akwụsị site n'ụbọchị ruo n'ụbọchị, na-enweta ego n'oké ihe mgbu na nsogbu, mgbe ahụ, n'ịbụ onye ihe mgbu na nsogbu ka ukwuu, ọ na-eme ka nri anụ ahụ ndị o ji ego tara akpụ zụta ghọọ ihe ndị na-emerụ ahụ, na-ewebata ha n'ahụ́ ya site na ya. Ọnụ nke ya, na-agbari ha n'ọwa mmiri nri ya, na-amịnye ha n'ọbara ya ma nyefee ha n'aka anụ ọhịa ahụ, bụ́ onye iro ya kasịnụ, bụ́ onye ọ na-azụlite ma na-azụlite n'obi nke ya, na-emekwa ka ahụ́ ya na-asọ oyi na-ejegharị mgbe nile na akwara ya na-esighị ike.

N'ebe a, m ga-ajụrịrị ndị ọkà mmụta ihe ndị na-ahụ maka ihe ndị na-edozi ahụ ma na-atụnye olileanya ụgha na ike a na-eche na vitamin ndị na-emepụta ihe, ma ha enweghị ọmịiko na ndị ikom na ndị inyom na-ama jijiji ma na-ama jijiji ka ha na-aga n'okporo ámá, na-enweghi ike ịdọrọ nnukwu ibu. onye-ugha ahu n'ukwu-ha nādighi ike. Ebee ka akọnuche na ihe kpatara ndị ahụ dị? Ìgwè abụba na anụ ahụ́ na-abaghị uru ọ̀ na-enye ha ihe ha ga-eri? A sị ka e kwuwe, corpulence bụ mkpụrụ nke protein anụmanụ ha "zuru oke" na achịcha ọcha "digestible". Naanị gbalịa ịnapụ ndị abụba ahụ achịcha na anụ ha, ma na-azụ ha ruo oge ụfọdụ site na iwu ndị mbụ nke okike, wee hụ ka ndị mmụọ ọjọọ na-agbaze ma na-apụ n'anya n'ime ọnwa ole na ole.

Mgbe anyị tụlere n'ụzọ dị mfe anyị ga-esi kpochapụ ihe ndị ahụ na-enweghị atụ ikpo anụ na mmetụta zuru ezu mgbake site kasị mfe na

usoro okike, anyị nwere ike ịnọ na-eche ihe kpatara na ndị nwere agụmakwụkwọ dị elu na-agbaso usoro ụzọ dị ize ndụ na enweghị isi, na-enweghị atụmanya ọ bụla nke ịga nke ọma.

The ụgha nwoke na-emi esịnede naanị degenerate cell, kamakwa nke oke mmiri, abụba, concretions, nnu, nsị na ihe ndị ọzọ na-emerụ ahụ, nke abanyela ma gbasaa n'ime oghere na anụ ahụ nke ezigbo mmadụ. Ọrịa ọ bụla, na-enweghị isi, ka a na-akpọ ịbanye na sel nke onye ụgha. Ọ bụ n'ime mkpụrụ ndụ nke onye ụgha, kwa, ka a na-amụ kansa.

A na-ebute ọrịa site na mmebi iwu nke Ọdịdị

Enwere ike inwe naanị ihe abụọ kpatara ndakpọ ụlọ ọrụ: enweghị nguzozi na akụrụngwa ya na mmebi mberede na-esi n'èzí pụta. Enweghị ike inwe ihe ọzọ kpatara ya. A na-aghọta n'ụzọ dị mfe mmebi mmebi ahụ nke akụkụ ahụ mmadụ na-enweta site na isi mmalite (ọkụ, mmerụ ahụ, nsị na ihe ndị ọzọ) na enweghị nghọtahie na ụzọ a ga-eji mee ihe na ọgwụgwọ ha.
N'ime mmebi ndị a dị n'èzí nwere ike ịgụnye mmerụ ahụ na-emerụ ahụ site na ọgwụ ọgwụgwọ niile na-enye onwe ya, vitamin ndị na-emepụta ihe, mineral, mmanya, nicotine, tii, kọfị, yana ọtụtụ nsị ndị a na-ewebata n'ime ahụ na nri esi nri. ma na-echekwa ya n'ime akụkụ ọ bụla.

Naanị ngwa nkwekọ na enweghị ntụpọ maka mmadụ organism bụ raw osisi kpebisiri ike site okike. Mgbanwe obere oge a na-eme n'ahụ ahụ pụtara na-akpasu nkwekọ nke akụrụngwa nke ụlọ ọrụ mmepụta ihe; nke a, n'aka nke ya, pụtara ịkwatu ọrụ kwesịrị ekwesị nke ụlọ ọrụ ahụ; N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, ọ pụtara ọrịa. N'ikwekọ n'iwu nke okike, a ga-ewere nke a dị ka axiom, nke na-agaghị enwe obi abụọ ma ọ bụ echiche dị iche iche gbasara ya.
A na-akpọ akụrụngwa nke ụlọ ọrụ mmadụ NURU.

Ihe okike ejirila ngụkọ ziri ezi wuo akụrụngwa achọrọ maka mmadụ nke na mgbe anyị na-etinye otu mkpụrụ vaịn n'ọnụ anyị, obere beri ahụ na-agbaji wee gbasaa n'ime akụkụ ahụ iji gboo mkpa ya niile n'enweghị ihe ọ bụla. Berry ahụ na-ebu ụzọ wulite usoro nke mkpụrụ ndụ dị mfe, mgbe ahụ ọ na-ewulite usoro niile dị n'ime nke mkpụrụ ndụ dị iche iche, na-enye akụrụngwa dị mkpa maka mmepụta, na-asachapụ ma na-ete mmanụ niile akụkụ ahụ ma na-emeghachi ndị mebiri emebi, dochie ndị agadi. mkpụrụ ndụ ike gwụrụ site na mkpụrụ ndụ ndị ntorobịa, na-enye moto mmanụ ọkụ ma na-emegharị ha anya, na-enye ahụ ahụ ọkụ na ume dị mkpa, na-arụkwa ọrụ ọ bụla ọzọ a chọrọ n'aka ya.

Onye na-agụ nwere ike ịnọ na-eche otú o si bụrụ na e nwere ndị na-adịghị eri mkpụrụ ọ bụla ruo ọtụtụ izu ma ọ bụ ọnwa ole na ole ma ha jisie ike na-adị ndụ. Azịza ya bụ na, n'ozuzu n'ikwu okwu, ọbụna onye na-eri nri riri ahụ a kwadoro na-ewe ụfọdụ nri nkịtị ugbu a na mgbe ahụ. Mgbe ụfọdụ, agụụ na-agụ mkpụrụ ndụ nkịtị ruo izu na ọnwa ole na ole, ma n'ihi na mkpụrụ osisi na-ejupụta nke ukwuu na nri na-edozi ahụ nke ukwuu, ntakịrị n'ime ha na-eme ka mmadụ guzoro n'ụkwụ ya n'ụzọ ụfọdụ. Ma ọ bụrụ na agụụ ahụ bụ ihe ezi uche na-adịghị agbatị ogologo oge (n'ihi na isiokwu ahụ n'onwe ya adịghị enwe agụụ a), enwere ike ịpụta na organism dị iche iche ọrịa, ọnya na ọnọdụ ọrịa, nke kachasị njọ bụ scurvy.

N'oge scurvy, a na-eji nwayọọ nwayọọ na-apụ n'anya nke mkpụrụ ndụ, nke kpatara enweghị ihe ndị na-edozi ahụ. Mgbe e mesịrị, mgbidi nke capillaries na-amalite ịgbawa, na-eme ka mpụ nke ọbara pụta. Achịcha ahụ na-aghọzi ihe na-egbuke egbuke na spongy, ezé na-adaba na ahụ dum nke onye ọrịa na-ekpuchi ọnya. N'anya ndị na-adịghị ahụ anya, ọrịa a bụ kpamkpam n'ihi ụkọ vitamin C. Nri niile esi nri, ọgwụ na vitamin artificial na ụwa enweghị ike ịzọpụta ndụ nke onye ọrịa dị otú ahụ. Ọ bụrụ na ọ naghị ewere ụfọdụ mkpụrụ osisi ma ọ bụ akwụkwọ nri ọhụrụ, ọnwụ ya bụ ihe a na-apụghị izere ezere.

Ihe e kere eke na-amasị mmadụ nke ukwuu, mana mmadụ na-eji ohere ahụ eme ihe. Onye America cytologist EV Cowdry

na-ekwu, sị: "Ọnwụ nke akụ na ụba anụ ahụ nke ọrụ a zụrụ azụ site na mkpụrụ ndụ ndị ghọrọ ndị na-adịghị njọ abụghị ihe dị njọ, n'ihi na e nwere ihe nhụpụ n'ụdị mkpụrụ ndụ pụrụ iche nke a pụrụ ịkpọ ma ọ bụrụ na ọ dị mkpa, nke a maara dị ka physiologic reserves. itoolu n'ụzọ iri. nke adrenal cortex, 1/2 nke ngụgụ, 3/4 imeju, 4/5 nke thyroid na pancreas na splin niile nwere ike wepụ ya na nchekwa" (CANCER CELLS, Philadelphia na London, 1955, p. 11). Ọbụna onye cytologist a ma ama n'ụwa dị mkpụmkpụ nke na ọ naghị ele mfu nke ụzọ itoolu n'ụzọ iri nke gland dị ka ihe dị njọ na organism; ọnwụ na-apụta n'ihu ya naanị mgbe akụkụ ahụ e nyere na-akwụsị ịrụ ọrụ kpamkpam. Mana ọmụmụ Cowdry na-abịa na-akwado nkwenye nke ndị na-eri ihe na-eme ka ọ bụrụ na mbelata ọ bụla na oriri nke raw nri na-esochi mbelata nke ọnụ ọgụgụ nke mkpụrụ ndụ na-arụ ọrụ, ya mere, n'ikike ọrụ nke gland ma ọ bụ akụkụ ahụ nyere. Ọtụtụ mgbe, akụkụ ahụ nke onye na-eri ihe na-eri nri na-ejigide ịdị adị ha site n'ịrụ ọrụ nke naanị otu ụzọ n'ụzọ iri ma ọ bụ otu ụzọ n'ụzọ ise nke mmeju nkịtị nke sel.

MGBE KWESỊRỊ AKWỤKWỌ IWU nke

EKE EKE ISI NKE NKE ỌDỊGHỊ ỌRỊA NA-EZO; ihe niile na-apụta ìhè dị ka ìhè ehihie. Ozugbo ọnụ ọgụgụ nke sel nkịtị na-arụ ọrụ na-ebelata site na mbelata nke nri anụ ahụ a na-eri, glands na akụkụ ahụ na-ada n'ọrụ ha wee na-amịpụta dara ogbenye, ezughi oke na enweghị ntụpọ, n'ihi ụkọ akụrụngwa. N'ihi ya, glands na akụkụ ahụ enyere na-arịa ọrịa. Ọzọ, n'ihi na n'iji ya tụnyere mkpụrụ ndụ ole na ole na-arụ ọrụ na-anọgide na ndị na-anọgide na-agụ agụụ na ike ọgwụgwụ, mgbidi nke obi na-agbaji, valvụ ndị ahụ na-emebi; akụkụ ahụ dị nro nke akpụkpọ ahụ, eriri afọ, afọ na akụkụ ahụ ndị ọzọ na-enwe nrụgide mgbe nile na-emebi; capillaries na-agbasawanye wee gbawaa, na-ebute ọnya afọ na eriri afọ, mpụta nke akpụkpọ anụ mucous, pyorrhea, hemorrhoids, eczema, na ndị ọzọ. Ezé rere ure maka enweghị nri zuru oke; ntutu na-atụgharị isi awọ ma ọ bụ daa. N'otu oge ahụ, na nchịkọta nke ihe ndị na-egbu egbu na-abanye n'ime ahụ site na nri ndị a na-esi nri, nkwonkwo na-adịghị ike; A na-ekpuchi mgbidi nke arịa ọbara na nkwụnye siri ike; nkume (ma ọ bụ calculi) na-etolite na

eriri afo; sclerosis, ọbara mgbali elu, sciatica, rheumatism, gout na ọtụtụ ọrịa ndị ọzọ na-apụta ìhè. N'ikpeazụ, ọ na-aghọzi ọrụ dị mfe ịkọwa ihe kpatara mwakpo apoplectic na ọrịa kansa.

Ọ dịghị onye na-eri nri kwesịrị iwere onwe ya dị ka ahụike. Nne ya na-eri nri riri ahụ tọrọ ntọala nke ọrịa ya ọbụna tupu a mụọ ya. Akụkụ ahụ ya na-emebi emebi na oge ọ bụla ha nọ n'ihe egwu ma ọ bụ na-agwụ ike ike ikpeazụ ha. Mgbe ọ gụchara ahịrị ndị a, onye ọ bụla ji ahụ́ ike ya kpọrọ ihe ma na-eche banyere ndụ ya aghaghị ime mkpebi siri ike banyere ihe ize ndụ ahụ ma mezie ihe ndị mebieworo akụkụ ahụ ya nke ọma. Karịsịa, ndị ahụ na-arịa oke ibu na ọbara mgbali elu ekwesịghị ịla azụ nwa oge, n'ihi na ndụ ha dabere na eri. Ha agaghị ekwe ka okwu jọgburu onwe ya bụ "atụghị anya ya" pụta n'akwụkwọ ọkwa ọnwụ ha echi. Okwu ahụ bụ ihe akaebe kacha pụta ìhè na-egosi na onye "mepere emepe" amaghị ama.

Nwatakịrị ahụ ekwesịghị ibe ákwá n'enweghị ihe kpatara ya; ọ dịghị mgbe ọ ga-agafe n'abalị zuru ike ma ọ bụ na-arịa ọrịa afọ, nke ka na-enwechaghị ahụ ọkụ. O kwesịghịkwa inwe ụkọ vitamin ma ọ bụ calcium. Ihe ndị a niile sitere na nri esi nri, mmiri ara ehi na ịdị ala nke mmiri ara nne ya na-eri nri. A na m ekwuwapụta ugboro ugboro na ọ bụ mmejọ jọgburu onwe ya ime nwata amụrụ ọhụrụ nri esi nri. Ruo ugbu a mmejọ a bụ ndị nne na nna niile mere n'amaghị ama; site ugbu a gaa n'ihu, a ga-ewere ya dị ka mpụ agbagoro agbagoro. Echi, ọ dịghị nne na nna ga-enwe ike ịkwụsị ikpe ọmụma ha.

Tupu ekpebie ịwa ahụ, onye ọrịa kwesịrị ị nweta ohere maka iri nri nke ọma. Ọ bụrụ na akụkụ ahụ mebiri emebi akwụsịbeghị mmeju nke mkpụrụ ndụ na-arụ ọrụ nke ọma, ọ nwere ike nwetaghachi ikike ya nke ọma site n'ịmụ mkpụrụ ndụ ahụike na ikpochapụ ndị ọrịa.

Ọ bụrụhaala na enwere mkpụrụ ndụ ọrịa ọ bụla n'ime ahụ mmadụ, enwere agụụ siri ike maka nri esichara. Ma ozugbo a sachara ahụ́ ahụ site na mkpụrụ ndụ ndị na-arịa ọrịa, ịhụ nri e si esi na-ejupụta n'ezie

nwoke na-asọ oyi, kama obi ụtọ. The ike mmetụta nke "agụụ", nke miri emi na graver bụ ọrịa. Na nkenke, ọchịchọ maka nri esi nri bụ ọchịchọ nke ọrịa, na nnọgidesi ike nke ọchịchọ ahụ na-egosi nnọgidesi ike nke ọrịa. Ya mere, iji merie na ikpochapụ ọrịa, ọ dị mkpa ka agụụ na-agụ onye ụgha ahụ.

Ekwesịrị idobe ndị ọrịa kansa ozugbo na nri raw dị oke oke, dị ka otu paụnd apụl ma ọ bụ mkpụrụ vaịn kwa ụbọchị.
Ọnụ ọgụgụ a zuru ezu iji mee ka onye ahụ dị ndụ dị ndụ, ebe mkpụrụ ndụ cancer, na-enweghị ike ịnweta òkè ọ bụla, ga-eji nwayọọ nwayọọ nwụọ. Onye a mara ikpe ọnwụ enweghịzi ikike ime afọ ojuju ọnụ ọnụ ya iji mee ka njedebe ya dị ngwa.

Ka anyị hụ ugbu a ọrụ bara uru a ga-enye anyị site na ụdị 350,000 nke ihe na-egbu egbu nke ha kpọrọ aha ọgwụ.
Ha nwere ike ịbawanye ọnụ ọgụgụ nke mkpụrụ ndụ dị iche iche, wusie sel ndị na-adịghị ike ike ma ọ bụ nye ndị nwere nkwarụ ikike ịrụ ọrụ ọhụrụ? Hà nwere ike ibunye ihe ndị dị n'ime ala ndị agụụ na-agụ ma ọ bụ dochie ihe ndị na-edozi ahụ ọkụ na-ebibi? Ha nwere ike ime ka uru ahụ nke obi sie ike ma ọ bụ hichaa arịa ọbara nke adịghị ọcha ha? Ha nwere ike kwụsị ịba n'ime akụkụ ahụ anyị nke unyi na nsị ndị a na-eji nri esi nri ewebata n'ime ahụ anyị? N'ikpeazụ, ha nwere ike ikewa ma kpochapụ mkpụrụ ndụ kansa n'otu n'otu ma ọ bụ weghachite ha n'ime ahụ? Ikekwe nsi ndị ahụ na-etolite n'ezie akụkụ dị mkpa nke nri anyị ma ọ bụ site na nlekọta ka okike chefuru itinye ha na nri anụ ahụ.

Eziokwu nke okwu ahụ bụ na mmetụta nke ihe ndị ahụ bụ na-akpakọrịta, aghụghọ, pụtara ìhè, na-emegiderịta onwe ya na mgbe niile na-emerụ ahụ. Akwụkwọ buru ibu banyere uru bara uru nke ọgwụ ọjọọ bụ akụkọ ifo nke afọ anyị. Nnukwu ụwa nke nkwenkwe ụgha na-ejide ndị niile bi n'ụwa a n'ụzọ zuru oke na ọgwụ ọjọọ na-ewerekwa onwe ha ọrụ nke ọtụmọkpọ.

Anyị ga-esi n'ebe dị elu nke ịma mma gbadata ma nwekwaa ezi omume maka nsogbu ndị a. Obere cell na-enweghị ngwụcha n'onwe ya, nwere nhazi dị mgbagwoju anya karịa ụlọ ọrụ niile ejiri aka mee. Nke a bụ

doro anya site n'eziokwu dị nnọọ mfe na site na mbọ ha niile ndị ọkachamara n'ụwa enwebeghị ike iweta otu mkpụrụ ndụ dị ndụ n'ime ndụ. Ma akụkụ ọ bụla mejupụtara milliard nke sel ndị dị otú ahụ. Ka o sina dị, dibịa nkịtị na-ewere onwe ya dị ka ọkachamara nke ụwa ndị ahụ sara mbara. Mgbe dọkịta ahụ depụtara aha ụfọdụ “ọgwụ” na-egbu egbu n’ime mpempe akwụkwọ, ọ na-eche n’echeghị echiche na ya nwere ike iweghachi ọrụ ndezigharị nke ọtụtụ nde ụlọ ọrụ site n’inye iwu otu nsi. N'iji aka ha jide ụmụntakịrị m, ruo ọtụtụ afọ na njedebe, m na-esi n'otu obodo gaa mba ọzọ n'olileanya nke ịchọta elixir ahụ dị egwu, na-enye ndụ! Ọ bụ n'otu olileanya ahụ mara mma na onye ọrịa ọ bụla, n'agbanyeghị ọnọdụ ya, na-akụ aka n'ọnụ ụzọ dọkịta ya taa ma ọ bụ na-ewere ọnọdụ ya n'ahịrị n'ụlọ ọgwụ.

Ebe naanị ọgwụgwọ ọrịa ọ bụla dị kpamkpam n'aka onye ọrịa n'onwe ya. A GA-AHỤTA ONYE NA-EKWU ỌRỊA NILE N'ỌKỌ NSỌ. N'IHE ỌKPỤTA ỌKỤ AHỤ AHỤ AHỤ nile nke mmadụ ga-apụ n'anya. Iri nri zuru oke abụghị naanị na ọ na-egbochi ụdị ọrịa ọ bụla, mana ọ na-agwọkwa ọrịa niile buterela kpamkpam, site na nke dị nro ruo nke kachasị njọ na nke siri ike, ma ọ bụrụhaala na akụkụ ahụ metụtara ka na-ejigide akara ụfọdụ nke ndụ.

N'ime akwụkwọ nta a, enweghị m ike ịkọwa isiokwu a ogologo oge. O zuru ezu igosi nanị otu ihe atụ. Ọrịa obi bụ ihe na-akpa ụmụ mmadụ nsogbu taa. Ná mba ụfọdụ ọnụ ọgụgụ ndị na-anwụ maka ọrịa dị iche iche nke obi karịrị ọkara nke ọnụ ọgụgụ ndị na-anwụ anwụ, ọnụ ọgụgụ ya na-anọgidekwa na-abawanye. Ọgwụ niile dị na-emegide ọrịa ndị ahụ bụ naanị ihe na-emekọ ihe. Site n'igbu ahụ, na-akpasu iwe ma ọ bụ, n'ụzọ megidere nke ahụ, na-egbu irighiri akwara ma na-akpali ọrụ nke obi, ha na-anapụ organism nke ihe fọdụrụnụ nke ike. Na-agba akaebe na ndị dọkịta bụ ndị isi ihe mgbaka obi mgbawa. Ma n'ime ọrịa niile ọrịa obi bụ nke kacha enye ọgwụgwọ. Raw-Veganism ga-akwụsị ogbugbu ndị ahụ na-enweghị isi.

Ọ bụrụ na onye ọrịa ahụ nke ga-anwụ n'ihi ọrịa strok obi n'ime izu ole na ole ma ọ bụ ọnwa ole na ole kwesịrị ịgbaba n'iwu okike wee gbanwee gaa na-eri nri taa, ọ ga-enwe mmetụta ngwa ngwa n'ọganihu na ọnọdụ ya ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ otu abalị. Site nnọọ n'ụbọchị mbụ ya arịa ọbara ga-ngwa ngwa na-amalite ida ha adịghị ọcha, na mgbidi ya veins, nakwa dị ka ndị nke obi ya na valves, ga-enweta ọhụrụ mgbazinye nke ndụ na ọhụrụ mmeju nke nọ n'ọrụ mkpụrụ ndụ, nke nta nke nta. na-enwetaghachi ngbanwe na nkwụsi ike ha kwesịrị ekwesị. N'ihi ya, kama ịnwụ n'ime izu ole na ole, onye ọhụrụ a na-ewe maka iri nri ga-enwe ike iji obi ike na-atụ anya ndụ ahụike nke afọ 50 ọzọ ma ọ bụ karịa. Mgbe ajụjụ ahụ bụ otu n'ime ndụ ahụike nke ọkara narị afọ dochie ndụ ọrịa nke izu ole na ole, anyị ekwesịghị ikwe ka oge na-abata n'ime obi anyị. Ọ bụghị ihe amamihe dị na ya iwere ọnwụ dị ka mberede na ihe a na-atụghị anya ya. Mgbe m hụrụ ka anụ na achịcha na-abanye n'ọnụ onye ahụ na-atụghị anya ya, ana m atụ anya nrụrụ aka nke ga-adaba na mgbidi nke obi ya na arịa ọbara ya n'oge na-adịghị anya, mgbe ọ bụla m na-atụkwa anya na ọ ga-egbu ya mgbu.

N'ikwu okwu n'ozuzu, e nwere isi ihe anọ na-ebute ọrịa: 1. Enweghị ike na ọnụ ọgụgụ nke mkpụrụ ndụ dị iche iche. 2. Enweghi ike nke akụrụngwa dị mkpa maka ọrụ nke glands. 3. Ọnụnọ nke ndị mba ọzọ na mkpụrụ ndụ parasitic na organism. 4. Na-ebelata ike nke mkpụrụ ndụ na nje nje. Iri nri na-akpata nsogbu anọ a site na mmalite ma na-enye ezigbo ngwọta maka nsogbu ọrịa.

Otú ọ dị, n'oge mmalite nke iri nri, ndị na-eri nri riri ahụ na-enwe ahụ erughị ala mgbe ụfọdụ, nke nwere ike ime ka ndị na-echeghị echiche chepụta echiche ụgha na ihe oriri ndị sitere n'okike na-agwụcha ahụ ma na-emebi ahụ ike. Echiche a na-ezighị ezi bụ ihe àmà kasị pụta ìhè nke adịghị ele ihe anya nke mmadụ taa. Naanị echiche bụ na nri ndị e kere eke nwere ike soro nsonaazụ na-adịghị mma na nke na-emerụ ahụ bụ echiche nzuzu kachasị, nke a ga-ewepụrịrị n'echiche anyị ozugbo.

A ghaghị iburu n'uche na site na 40-50 kilos ma ọ bụ karịa nke nwoke ahụ na-eru otu narị kilos bụ nke onye ụgha ahụ, onye ga-amalite ozugbo na-agbaze ma, na-esonyere ya na mkpụrụ ndụ ndị na-arịa ọrịa, abụba, concretions na nsị, ga-agbaba n'ime ọbara ọbara, ka o wee hapụ ahụ site na nsị dị iche iche - stool, mmamịrị na ọsụsọ. N'ileba anya na ihe ndị si mba ọzọ dị na mmamịrị na ọbara, onye na-adịghị ahụ anya ga-eche na ha sitere na nri ndị sitere n'okike, ebe n'eziokwu, ha sitere na anụ ahụ na-asọ oyi nke onye ụgha, nke na-eji nwayọọ nwayọọ na-ala n'iyi ma na-ahapụ organism ruo mgbe ebighị ebi. . Ọ bụ ya mere na mgbanwe na-eri raw-agaghị achịkwa site na mbụ njirisi nke sayensị ọgwụ; kama, anyị aghaghị iji obi ike na-edo onwe anyị n'okpuru iwu nke okike ma na-atụ anya nsonaazụ ikpeazụ na ndidi na ntachi obi.

N'ime oge ahụ, enwere ike ịpụta ihe mgbaàmà nke flatulence. ihe mgbu nke eriri afọ, isi ọwụwa, obi mgbawa, ike ọgwụgwụ n'ozuzu, na ihe ndị ọzọ. N'ọnọdụ ụfọdụ, mmamịrị ahụ nwere ike ịghọ turbid, ụkwụ nwere ike zaa, rashes nwere ike ịpụta na ahụ ma enwere ike inwe nkụ na itching n'akụkụ ụfọdụ nke akpụkpọ ahụ. Ndị a niile bụ usoro nke ime ka ọ dị ọcha na ọgwụgwọ, n'ihi ya, onye kwesịrị n'amaghị ama na-adaba na mmetụta nke "agụụ" na, na-enwe obi abụọ banyere amamihe nke Onye Okike, nwere nzaghachi na nri nri "na-edozi ahụ", "n'ụzọ zuru ezu" na-edozi ahụ na protein. Amino acid "enweghị ike dochie anya" maka enyemaka. Ọ bụrụ na mmadụ bụrụ onye nzuzu ime ya, mgbaàmà ndị a ga-apụ n'anya ozugbo, mana ọ ga-emebi ahụ ike ya. Onye ụgha ahụ ga-eku ume nke ukwuu na, na-achị ọchị na nzuzu nke onye ahụ n'ezie, ga-amalite itolite ọzọ na ndụ ọhụrụ.

Mgbaàmà ndị dị otú ahụ dịgasị iche n'ọdịdị na ịdị njọ site n'otu onye gaa n'ọzọ, ma nwee ike ịpụ kpamkpam n'ọnọdụ ụfọdụ.
Dị ka a na-achị, ha nwere ike ịdị njọ na ndị agadi na ndị na-eme ihe ike, ndị dị nwayọọ na-eto eto ma na-anọghị kpamkpam n'ime ụmụaka amụrụ ọhụrụ, ndị ga-amalite itolite n'ụzọ nkịtị. N'ikwu okwu n'ozuzu, n'ime ahụ nke onye buru oke ibu, onye ụgha ahụ emetụla ma mebie onye ahụ n'ezie n'okpuru nrụgide nke ibu arọ ya nke na ọ fọrọ nke nta ka ọ bụrụ "akpụkpọ ahụ na ọkpụkpụ." Na mmalite oge nke raw-eri

arọ nke onye dị otú ahụ ga-ebelata nke ukwuu nke na ndị na-aghọtaghị ezi ọdịdị nke mgbanwe ahụ ga-amalite inwe ọmịiko.
Mana nke a bụ naanị foto pụtara ihe na-eme n'ezie.
N'ime ahụ onye na-eri raw-eater, ezigbo nwoke amalitela ibu ibu site n'ụbọchị mbụ na, mgbe e kpochapụrụ onye ụgha ahụ, ọ ga-anọgide na-eto eto mgbe niile ruo mgbe ọ ruru eru. . N'ime onye dị gịrịgịrị nke ukwuu, mmụba nke onye dị adị n'ezie ga-eme ka mfu nke onye ụgha ahụ na-efu, nke mere na a ga-enwe ụbara ụgbụ n'ịdị arọ site na mmalite.

Mmụba a nke ezigbo mmadụ na-adị ngwa ngwa na ụmụaka ndị dị gịrịgịrị, ndị na-adịghị ike na ndị na-adịghị ike. Anyị agaghị atụ anya ka ụmụaka na-eri nri ga-adịkwa ka ndị na-akparị ihu na ndị na-akpa ọchị dị ka ndị ha na ha na-egwuri egwu na-eri nri, n'ihi na ịdị arọ bụ ihe ịrịba ama nke onye ụgha ahụ. Ụmụntakịrị na-eri nri ga-adị gịrịgịrị, dị nro na ahụ ike. Ọ bụ n'amaghị ama ka ndị nne na nna nwere uche na-aṅụrị ọṅụ n'ihi ịdị arọ nke ụmụ ha.

Mgbe mbụ m gbanwere gaa na-eri nri, usoro dị ọcha malitere n'ime ahụ m. Ahụghị m ihe mgbaàmà ọ bụla nke ike ọgwụgwụ, ma enwere m ihe mgbu n'ime eriri afọ m, njikọ dị n'etiti mkpịsị aka m na mkpịsị ụkwụ m malitere ịkpọnwụ, akpụkpọ ahụ na itching sochirinụ, ọzịza gbawara n'ahụ m, n'akụkụ ụfọdụ nke ụkwụ m akpụkpọ ahụ. akpọnwụwo ma bee na flakes. Ụkwụ m, bụ́ nke ruo mgbe ahụ na-ejikarị azakarị ruo n'ókè dị nta, na mberede fụrụ akpụ nke ukwuu, ọzịza a werekwa ọnwa ole na ole dalata. Mgbe obere oge gachara, mmamịrị m ghọrọ turbid. N'ime oge ahụ dum a na m emega ahụ́ site n'ịgagharị ogologo oge karịa ka m metụrụla ná ndụ m mbụ. O doro m anya na, n'okpuru nrụgide na-aga n'ihu nke nri nri sitere n'okike na mmega ahụ nke anụ ahụ, nkwenye ndị gbakọtara n'ime arịa ọbara na nkwonkwo m n'ime afọ 50 nke iri nri na-amalite na-agbaze ma na-apụ n'anya. Ka m wee mara nke ọma na nkwenye m siri ike, m kwụsịrị iri nri kpamkpam, erikwara m naanị efere ruo ụbọchị atọ. N'ụbọchị mbụ, nhụsianya nke mmamịrị m belatara, n'ụbọchị nke abụọ, ọ bụ naanị ntakịrị ihe fọdụrụ, ebe n'ụbọchị nke atọ ọ kwụsịrị kpamkpam.

Mgbe m maliteghachiri iri nri, mmamịrị m ghọrọ turbid ọzọ, mana

ọ bụghị n'ịdị njọ mbụ ya, ma jiri nwayọọ nwayọọ kpochapụ n'ime izu ole na ole. O doro anya na ụbọchị atọ nke isi nri ebelatala ọsọ ọsọ nke ịdị ọcha nke akụkụ ahụ m. Na mberede, emere m nchọpụta ọzọ n'otu oge ahụ. Mmiri e ji nri nnu were were mee ka ahụ m dị kilogram atọ n'ime otu ụbọchị.

Ọ dabara nke ọma, laghachiri m n'ịdị arọ mbụ m n'ụbọchị nke anọ ka m maliteghachiri iri nri.

Ma eleghị anya, ọ dị mma ka onye ọhụrụ ahụ na-ewe ọrụ na-eri nri nke ọma ka ọ nwee obi ụtọ Reast mgbe ọnwa ole na ole nke abstinence si esighe nri. Site n'ịtụle usoro abụọ nke ihe oriri na-edozi ahụ, ọ na-enwekwu obi ike na ụzọ ọ họọrọ bụ n'ezie nke ziri ezi, ma mgbe nke ahụ gasịrị, ọ dịghị nrọ nke ịmegharị nnwale ahụ.

Ọzịza siri ike nke ụkwụ m ji nwayọọ nwayọọ gafere n'ime ọnwa ole na ole. N'otu oge ahụ, m na-ata ahụhụ site na ụfọdụ ọzịza dị nro na-adịte aka; ndị a, kwa, dalata n'ime afọ ole na ole sochirinụ wee kwụsị kpamkpam. Otu ihe mgbaàmà ahụ na-apụta, ma ọ bụ karịa, n'ọtụtụ ndị na-eri nri, ndị na-edegara m akwụkwọ banyere ha site n'akụkụ ụwa dum.

Nke ka dị ịrịba ama bụ mpụ nke ikpo m. Hemorrhoid na-adịghị ala ala enyeghị m izu ike ma ọ bụ izu ike ruo ihe dị ka afọ 15 ma ọ bụ 20. Kwa ụbọchị, mgbe ụfọdụ ugboro abụọ n'ụbọchị, a na-amanye m ịgbanwe uwe mwụda m. The mbufụt mgbe adade; a na-enwekarị mpụta nke ọtụ, imi na ọbara. Ọbụlagodi mgbe m mechara rie nri, n'agbanyeghị na a na-ewebata akụkụ ahụ m na-eri nri mgbe niile, ọnọdụ ikpo m agbanwebeghị. Mgbe mgbalị ọ bụla anụ ahụ gasịrị, ma ọ bụ ọbụna mgbe m jesịrị ije n'ụzọ dị mfe, iwe ahụ bịara sie ike nke na m na-eche mgbe ụfọdụ na, n'ihi mgbanwe mgbanwe nke ọdịdị ọdịdị ahụ, ma eleghị anya, ikpo ahụ achọghị ikwe ka iri nri na nke ahụ. N'ikpeazụ, a ga-amanye m ido onwe m n'okpuru ịwa ahụ mgbe niile. Ma n'otu oge ahụ, ọ dịghị mgbe m kwụsịrị inwe olileanya na ike nke okike. Na n'ezie, ọnwa ole na ole ka e mesịrị ọnọdụ ahụ malitere igosi ọganihu doro anya. Iwe iwe kwa ụbọchị gbanwere ugboro abụọ n'izu, emesia gaa otu ugboro n'izu, otu ugboro n'ọnwa

na mgbe e mesịrị ka otu ugboro abụọ ma ọ bụ ọnwa atọ, ruo n'ikpeazụ ọgwụgwọ bụ ihe ịga nke ọma na taa, m na-adịghị na-eche mgbe nile na m ọbụna tara ahụhụ site na hemorrhoid. Ngwọta ahụ gbawara ngwa ngwa karịsịa mgbe m malitere iri salad nke ọka wit pulitere kwa ụbọchị. Ugbu a ọnọdụ ndị a na-eme ka anyị mata eziokwu kacha mkpa ihu.

Ọ bụ ihe a maara nke ọma na ikpo ọkụ na-akpata site na ike ọgwụgwụ nke mgbidi rectal na nkwụsị nke veins na njedebe dị ala nke eriri afọ. Ngwọta nke ikpo site na iri nri bụ ihe akaebe na, site na nnọchi nke mkpụrụ ndụ mebiri emebi na organism site na mkpụrụ ndụ na-arụ ọrụ, ka oge na-aga, a na-eji nwayọọ nwayọọ na-emegharị mgbidi nke eriri afọ na arịa ọbara, na-enweta ngbanwe na nkwụsi ike dị mkpa. . Ihe dị mkpa ka bụ eziokwu ahụ bụ na usoro a na-ewere ọnọdụ n'otu oge na eriri afọ, afo, veins, capillaries na irighiri akwara, na akụkụ ọ bụla na gland na-enweghị isi. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, a na-eweghachi usoro ahụ na-adịghị mma na nke ọrịa nke onye na-eri ihe na-eme ka ọ bụrụ ihe ọhụrụ nke ndị na-eto eto, ndị ọkachamara na ahụike. Mmụba nke ikike mmekọahụ site na iri nri ga-abụrụ mmadụ niile ihe ijuanya, ọ bụ ezie na n'ihe omume mmekọahụ, imeru ihe n'ókè kwesịrị ịbụ ụkpụrụ siri ike anyị. N'egwuregwu ndị na-eri nri ga-ewepụta ndekọ ọhụrụ na nke a na-enwetụbeghị ụdị ya. Nke a bụ ebe a ga-achọta nrọ ogologo oge nke ndị alchemists, elixir nke ndụ. Ha na-adịghị conjuring mmetụta enwetara n'ime awa ole na ole site na ọgwụ ọjọọ eme ihe, ma isi usoro maka ịgwọ ọrịa site nwughari nke dum organism.

Ọ bụrụhaala na mkpụrụ ndụ nke akụkụ ahụ ma ọ bụ gland adịghị emefu ya kpamkpam, nri sitere n'okike na-enyere ha aka iweghachi sel ha dị mkpa site n'ịmụ mkpụrụ ndụ ọhụrụ, na n'otu oge ahụ iji kpochapụ ọnụnọ nke sel ndị na-arịa ọrịa na ndị na-abaghị uru. Mana ọ nweghị ụzọ ọ bụla a ga-esi weghachi akụkụ ahụ furu efu, dị ka eze rere ure, n'ọnọdụ mbụ ya. Ya mere, n'ihe gbasara ahụike, imegharị ihe dị ize ndụ.

Onye na-eri nri na-arụ ọrụ nke otu ụzọ n'ụzọ ise ruo otu ụzọ n'ụzọ iri nke akụkụ ahụ ya na glands ma, ọ bụrụhaala na ọ nwere ike iguzo n'ụkwụ ya, ọ na-ewere onwe ya dị ka ahụike. Nke ka njọ, ihe ize ndụ nke ịbụ onye a napụrụ ya

ọbụna na otu ụzọ n'ụzọ iri na-ekokwasị ya mgbe niile dị ka mma agha nke Damocles, karịsịa mgbe o nwere ole na ole "ezigbo" nri abalị.

Nnyocha nke ndị ọkà mmụta cytologist na-egosi na na mgbakwunye na mkpụrụ ndụ ndị na-adịghị arụ ọrụ, a na-ahụ n'ime ahụ mmadụ dị iche iche nnukwu mkpụrụ ndụ multinucleated (polykaryocytes), mkpụrụ ndụ ndị buru ibu na-enweghị oghere (megakaryocytes), na ụdị mkpụrụ ndụ ndị ọzọ na-emebi emebi. Mkpụrụ ndụ ndị dị otú ahụ dị "na-emekarị" na akụkụ ahụ na glands niile, na ọbụna n'ọbara ọbara nke ndị na-eri nri. Ndị ọkà mmụta sayensị na-eme nchọpụta bụ ndị na-ahụ ihe ndị a na ọtụtụ nsogbu ndị ọzọ dị n'ime akụkụ ahụ nke nri riri ahụ niile kwesịrị iwere ha dị ka ihe omume "nkịtị" ma ọ bụ "eke".

Ihe oriri ndị sitere n'okike adịghị anọgide n'ime akụkụ ahụ mgbaze ruo ihe karịrị awa ole na ole ma, ma agbazere ma ọ bụ na ọ bụghị, na-ahapụ ahụ site na ọwa nkịtị, ebe nri esi nri, karịsịa nke sitere na isi anụmanụ, na-anọ n'ime oghere alimentary ruo atọ. ma ọ bụ ụbọchị anọ, mgbe ụfọdụ maka izu. Ugbu a, ọ bụ ihe a maara nke ọma na ozugbo mkpụrụ ndụ anụmanụ nwụsịrị na-amalite ire ere, na-ahapụ ọtụtụ ihe na-egbu egbu dị iche iche ka ha na-eme ya. Ya mere, ọ dịghị nri anụmanụ na-adịghị egbu egbu na tebụl nke onye na-eri nri. Ya mere, ọ bụghị ihe ijuanya na mgbe ọ nọrọ n'ime afọ mmadụ atọ n'ime ụbọchị anọ na okpomọkụ nke 38 ° C. A na-agbanwe ihe oriri anụmanụ kpamkpam ka ọ bụrụ nsị. Mgbe ụfọdụ, usoro a na-aga n'ihu ruo n'ókè nke na ọ bụ nanị mgbe ha bibiri mgbidi nke eriri afọ ma jikọta ya na ọnụ ọgụgụ dị ukwuu nke pus, imi na ọbara, ha na-eme nke ọma na-ahapụ ahụ. N'ụbọchị nke abụọ, onye ọrịa ahụ na-eme mkpesa maka ntakịrị nsogbu na afọ. Ndị dọkịta na-atụ aro ka a na-eji nnu tebụl eme ihe iji gbochie ihe ndị dị otú ahụ mebiri emebi, dị ka à ga-asị na ha chọrọ ime ka afọ mmadụ ghọọ otu gbọmgbọm nke anụ nnu. Ndị na-ekweta eziokwu na-eji akọ na-ekweta na ihe ọ bụla afọ na-anabata ngwa ngwa agaghị emerụ ahụ; ebe osikapa a na-egbu maramara, achịcha ọcha ma ọ bụ shuga, bụ nke kacha emerụ ahụ n'ime nri niile, anaghị emeghachi omume ozugbo na afọ. Ụfọdụ na-eche na ihe oriri na-edozi ahụ nwere ike inwe na anya, akpụkpọ ahụ ma ọ bụ irighiri akwara, dị ka a ga-asị na akụkụ ọ bụla nke ahụ nwere ike ịrụ ọrụ ya n'enweghị ngwa ngwa. Ugbu a, kedu ihe ị nwere ike ịhụ na ya

achịcha ọcha, shuga ma ọ bụ bọta doro anya nke nwere ike inye ìhè anya ma ọ bụ hazie ọrụ dị ebube nke irighiri akwara? Ndị mmadụ na-aga n'ihu ụdị echiche dị iche iche iji kọwaa ihe kpatara ọrịa ụjọ ụjọ, ma ha anaghị akwụ ụgwọ kacha nta maka ihe kachasị mkpa - ihe onwunwe nke akụrụngwa na-enye akwara.

Nguzogide nke mmadụ na ọrịa na-efe efe na-adịghị ike
Site n'ọgbọ ruo n'ọgbọ

Na-ekwu na ihe ize ndụ nke ọrịa na-efe efe bụ nwayọọ na ọdịda bụ ụgha. N'ihi iri nri esi nri, mkpụrụ ndụ mmadụ ejirila nwayọọ nwayọọ kwụsịlata ike nke iguzogide ụmụ nje na, nke ka njọ, ha na-anọgide na-efunahụ ike ahụ site n'ọgbọ ruo n'ọgbọ.

Na njikọ a, ọ ga-amasị m ịhota akụkụ ole na ole sitere na "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" nke ọkà mmụta sayensị Soviet a ma ama bụ IV Davydovsky, nke e bipụtara na 1956. Dị ka ya si kwuo: "E nwere ọtụtụ ọrịa na-efe efe karịsịa homo-sapien (anthroponoses) ndị na-adịghị eme n'ezie na ụmụ anụmanụ, gụnyere ape kasị emepe emepe. Ndị ọkà mmụta sayensị adịghị enwe ihe ịga nke ọma n'iwepụta ihe atụ nnwale nke ọrịa ndị ahụ n'ime ha. ma ọ bụghị ya, ha jisiri ike nweta ụdị dịpụrụ adịpụ nke naanị ole na ole n'ime ha (typhoid, cholera, ịba, meningococcal meningitis, influenza, measles, jaundice, diphtheria, red fever, oyi baa, rheumatism, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, na ndị ọzọ). na).

"Zoonoses na ornithonoses (ọrịa anụmanụ na anụ ọkụkọ) na na-eme na ndị ikom, dị ka hydrophobia, encephalitis, brucellosis (Malta fever), psittacosis, kịtịkpa, ọrịa otiti, tularemia, anthrax, trichinosis na ndị ọzọ, nwere, dị ka a na-achị, ha pụrụ iche mgbaàmà ndị pụrụ iche mmadụ, ebe na ụmụ anụmanụ mgbe ụfọdụ, ha na-egosi naanị mmeputakwa dịpụrụ adịpụ nke mgbaàmà ndị ahụ."

N’ihi ya, ọ dị ka ọ bụghị nanị na anụmanụ nile, gụnyere ndị nna nna mmadụ, apes, adịghị ebute ọrịa ụfọdụ kpọmkwem n’ime mmadụ, ma ha adịghị anabata ọbụna mgbalị ndị ọkà mmụta sayensị kpachaara anya na-eme iji bunye ha ọrịa ndị ahụ maka ihe nnwale. Na ntule ndịiche,

enwere nje bacteria na-emetụta anụmanụ na nnụnụ, mana anaghị emetụta ha nke ọma, n'agbanyeghị na ha na-adị na akụkụ ahụ ha mgbe niile. Otú ọ dị, mgbe e bufere ya na mmadụ, nje bacteria ndị ahụ na-ebute ya n'ụzọ kasị njọ na nke jọgburu onwe ya. Anyị ga-agbakwunye na nke a eziokwu na ụmụ anụmanụ na-adịghị ala ala ọrịa nile.

Gịnị kpatara ọdịiche a pụtara ìhè? Kedu ihe na-eme ka mmadụ dị iche na anụmanụ ebe a ma ọ bụrụ na ọ bụghị àgwà ya nke ịzụ onwe ya dị ka iwu nke "mmepe anya" si dị ma na-anọdụ ala n'oche ya na ntụrụndụ na ụkwụ ya? Chee echiche n'onwe gị ka ọ ga-adị ma ọ bụrụ na otu n'ime ụbọchị ndị a mara mma, ehi ahụ weere ya n'isi ya ka ọ ghọọ "mmepeepe" dị ka mmadụ, iri nri nri ya mgbe ọ sie ya n'ime ite na, mgbe ọ na-arịa ọrịa, na-eme ka à ga-asị na amaghị ihe kpatara ya. Mgbe ahụ, ọ bụrụ na mmadụ atụọ aro ka ọ gbalịa na-azụ onwe ya na ahịhịa ndụ, o kwesịrị ikwupụta egwu na e ji ahụ ya esi nri, ahịhịa ndụ nwere ike imerụ ya ahụ. Cheekwa echiche n'onwe gị, ka ehi ga-adị taa ma ọ bụrụ na ọ riri ahịhịa esiri esi ruo ọtụtụ puku afọ, n'echeghị nwa oge na ihe ọ na-eme bụ omume na-ekwekọghị n'okike. N'agbanyeghị nke a bụ ọnọdụ ndị na-efe anụ na-efe anụ taa tinye onwe ha n'ime ya.

Ọgụ a na-alụso ọrịa na-efe efe na-esi na ya pụta kpamkpam echiche hiere ụzọ. Mbelata nke ọnụ ọgụgụ ọnwụ sitere na ọrịa na-efe efe ka enwetara ọ bụghị site n'ime ka nguzogide ahụ sie ike, kama site n'ibelata ọnọdụ mpụga nke na-agbasa ọrịa.
Ka oge na-aga, ike ndị mmadụ na-eguzogide ebelatala nke ukwuu nke na ọ bụrụ na anyị ewepụ ihe eji enyere ndụ aka nke ụlọ ọgbara ọhụrụ na-enye, usoro mmiri nke etiti, idebe ihe ọcha n'obodo ukwu, ikewapụ ndị ọrịa na ihe ndị ọzọ, wee laghachi n'ọnọdụ ndị dị na 200 afọ gara aga, ụmụ mmadụ. a ga-ekpochapụ site na ọrịa ọrịa dị iche iche n'ime afọ ole na ole.

Otú ọ dị, ọbụna taa akpaaka-efe efe, dị ka ndị na-ebilite Ọnọdụ catarrhal, tolite ngwa ngwa wee bụrụ ọdachi a na-apụghị izere ezere maka mmadụ niile na-eri nri. N'iji uru nke adịghị ike nke mkpụrụ ndụ nwoke ụgha, microorganisms na-adịghị emerụ ahụ na-aghọ

nnọọ emerụ. Davydovsky na-ede, sị: "N'iburu n'uche data nke oge a banyere mgbanwe nke nje bacteria, anyị aghaghị ileba anya na postulate na nje bacteria nwere ike ịmepụta site na ihe a na-akpọ nje bacteria na-adịghị ahụ anya dị ka ihe dị nso n'eziokwu. N'ihi ya, bacilli nke typhoid, paratyphoid na ọnyụnyụ ọbara nwere ike ịmalite. Site na bacilli intestinal, ezigbo bacilli diphtheria nwere ike ịmalite site na bacilli ụgha, metamorphoses dị otú ahụ nwere ike ime n'ụdị cocci nile, na anaerobes, na bacilli nke ọrịa na ụkwara nta na n'ime microorganisms ndị ọ Ọrịa akpaaka dị adị n'ezie na-efu ndị bi na ahụ mmadụ, akpụkpọ ahụ na akpụkpọ anụ mucous.

N'ọtụtụ ọrịa na-efe efe, ihe akaebe maka ọrịa adịghị. N'ikwu okwu n'ozuzu, ọrịa ọ bụla na-efe efe na-apụta na mbụ n'ime anụ ahụ dị nro nke ụfọdụ ndị na-adịghị ike ma na-ebute ya na ndị ọzọ. N'ezie, akụkụ ọ bụla dị otú ahụ bụ ụlọ ọrụ dị ize ndụ maka mgbasa na mgbasa nke nje bacteria. A naghị ahụ ụlọ mmepụta ihe dị otú ahụ n'etiti ndị na-eri anụ. Ya mere ụwa nke ndị na-eri nri ga-adịru mgbe ebighị ebi pụọ na ọrịa niile na-efe efe.

Enwere ike ichikota echiche Davydovsky banyere ọrịa auto-efe efe dị ka ndị a: "N'ógbè ndị bụ isi nke ahụ anyị ebe usoro nke ọrịa akpaaka na-etolite bụ: akpịrị, tonsils, vermiform appendix, nnukwu eriri afọ, conjunctiva, bronchial tubes na. Ọrịa na-efe efe nke akpaaka bụ: catarrh imi, pharyngitis, colitis, ọnyụnyụ ọbara, bronchitis, ka oyi baa, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, mkpali akpụkpọ mmetụta;

Ọkpụkpụ, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, post-natalitis. endometritis, na ndị ọzọ. Dị ka data FG nyere Barinski (1949), n'ime naanị pasent 50 nke ọrịa ahụ ọkụ na-acha uhie uhie na pasent 15 nke diphtheria nwere ike guzobe kọntaktị ozugbo. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, n'ọtụtụ n'ime ikpe niile nke diphtheria enweghị ihe akaebe na-egosi na ọrịa ahụ sitere na isi mmalite. Ọzọkwa, ihe akaebe nke TE Boldyrev (1949) wetara gosiri na pasent 53 nke ọrịa typhoid esiteghị na ya. Ọrụ nke ọrịa na-efe efe na-eji nwayọọ nwayọọ na-ebelata, na-enye ohere maka ọrịa ndị na-efe efe. Enweghị ihe ọ bụla

obi abụọ n'ọdịnihu, a ga-aghọta na isi ọrụ bụ n'ezie na-arụ site na akpaaka-efe efe, karịsịa ka anyị na-enwebeghị nke zuru oke nke ihe ọmụma dị mkpa nke ga-enyere anyị aka ịkọwa ihe bụ isi nke usoro physiological na ọnọdụ ndị na-agbanwe. Symbiosis nkịtị nke mkpụrụ ndụ na nje bacteria n'ime ọnọdụ ọrịa.

"N'ihe gbasara etiology nke ọrịa na-efe efe, anyị ga-ahapụrịrị echiche ndị a tụụrụ ime n'oge Koch, Ehrlich na Pasteur na 'pathogenic' ọdịdị nke microorganisms nke mgbasa ozi mpụga na nke ime. N'ụzọ zuru ezu nke okwu ọ bụghị nje bacteria n'onwe ha bụ pathogenic, ma ndị physiological mmekọrịta nke dị na nyere organism n'otu oge na nke organically ejikọrọ na nsogbu na ya regulative usoro na ụjọ usoro. Enweghị ụmụ nje 'pathogenic' pụrụ iche na okike; Otú ọ dị, enweghị njedebe nke ihe ndị na-akwalite nhụsianya na isiokwu na-eguzogidekarị, na ọzọ."

Anyị nwere ike nweta naanị otu nkwubi okwu n'ihe a niile. Ezigbo ihe kpatara ọrịa na-efe efe abụghị microbe, kama ọnọdụ adịghị mma nke usoro ihe ndị dị ndụ na-emekarị nke organism. Ụmụ nje na-adị adị mgbe nile, ha ka dị adị ma ha ga-adị ruo mgbe ebighị ebi. Mgbasa nke ibibi na ikpochapụ ha bụ nnukwu ara. N'ihi ileghara anya n'ezie ihe na-akpata ọrịa, a na-eji nwayọọ nwayọọ na-ebelata ikike mmadụ nwere nguzogide ya ruo n'ókè nke na ụmụ mmadụ anaghịzi echere ka ọrịa si n'èzí pụta, ma na-adaba na nje bacteria na-enupụta n'ime ahụ ha. . N'ihi na n'ime ahụ mmadụ, nje bacteria ndị ahụ na-enweghị ike imerụ anụ ndị kasị njọ na-abịa ihu na ihu na-adịghị ike, ndị na-abaghị uru, ndị na-adịghị arụ ọrụ nke sitere na anụ, achịcha, bọta na shuga. Ya mere, ọ bụghị ihe ijuanya na ha na-adakwasị mkpụrụ ndụ ndị ahụ ma ripịa ha nke ọma. Onye nwere ezi uche kwesịrị sachapụ ahụ ya nke ọ bụla n'ime mkpụrụ ndụ ndị ahụ na-abaghị uru, mgbe nke ahụ gasịrị, ọ dịghị microbe ga-anwa anwa ịbịakwute ndị ntorobịa, ndị siri ike na ndị siri ike nke ga-esi na mkpụrụ osisi dị mma, mkpụrụ na ọka. N'ebe a, n'ezie, bụ "isi nke usoro physiological na ọnọdụ ndị na-agban

symbiosis nke mkpụrụ ndụ na nje bacteria n'ime ọnọdụ nke ọrịa," nkọwa nke Davydovsky enweghị ike inye.

Ọrụ nke ọgwụ nje dị ka ndị na-agwọ ọrịa bụ nwa oge na aghụghọ. Ndị mmadụ na-eji nwayọọ nwayọọ na-emechu ha ihu. Na-ewepụ mmetụta nke ọrụ nje maka obere oge, ha na-ebelata mkpụrụ ndụ ma na-ekpochapụ ụzọ maka ọrịa siri ike ma emesịa.

Enwere m ahụmịhe kachasị chiri anya nke ọgwụ nje. N'ihi ụkọ nri eke, ụmụ m na-ata ahụhụ mgbe niile site na ahụ ọkụ na-adịghị akwụsị akwụsị site na ọrịa akpaaka na ịṅụbiga mmanya ókè, okpomọkụ ha na-agbanwekarị n'etiti 37.8 Celsius. na 38 Celsius C. M kpọọrọ nwa m nwoke gaa Paris ma nyefee ya n'aka ndị "ọkachamara" a ma ama n'ebe ahụ na-elekọta ya. N'ụzọ dị mwute, site na nnwale na-enweghị isi na ọgwụ nje ha welitere okpomọkụ ha ruo 40-41 Celsius. na imebi obi na akụrụ ya, ha mechara gbuo ya, n'enweghị ike ịchọpụta ọrịa ya.

Kpamkpam otu ihe ahụ mere ada m nwanyị, mana ka ọ dị ime ihe ike ka ukwuu, afọ abụọ ka e mesịrị. Etinyere m ya n'ụlọ ọgwụ ụmụaka nke Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) dị na Hamburg, bụ́ ebe Dr. Wolfgang Tiling mere nnwale kasị njọ n'ebe nwa m dara ogbenye nọ. Kwa ụbọchị ọ na-ewepụta ọbara buru ibu, bụ́ nke ọ na-enyocha ule ụlọ nyocha dị iche iche ma ọ bụ tinye ya n'ọtụtụ oke na oke bekee dara ogbenye, na-eme ka à ga-asị na site n'ịba ụba nke nje bacteria na ọ chọrọ ịmata ihe bụ́ anụ ahụ n'ezie bụ ihe kpatara ọrịa ahụ, mana nke na-akpata ya. ọ nweghị ike ikpebi na nyocha ụlọ ọgwụ ya na-adịghị ahụkebe. Na elu okpomọkụ nke nwa m bilie, ibu bụ doses nke ọgwụ nje mee ihe na ndị ọzọ iche iche bụ ụdị ha. Site n'ịba ụba nke ọgwụ nje, okpomọkụ na-ebili elu ma dị elu, ruo mgbe ọ na-agbanwe mgbe niile n'etiti 39 Celsius. na 41 Celsius C. na ihe ịrịba ama nke nephritis ghọrọ ike akara. Site na "sayensị sayensị" ya pụtara na ọ kwalitere mmepe nke ọrịa ahụ ngwa ngwa, na-ebelata oge "nkịtị" nke afọ anọ ruo naanị otu ọnwa. O lere nwatakịrị ahụ anya dị ka onye na-agba nkịtị ma mee ka ụjọ jide anyị n'ime

na ọ bụrụ na enyeghị ya cortisone ma ọ bụ tinye ya n'ime biopsy, ọ gaghị adị ndụ karịa otu izu.

Ọ bụ n'oge ahụ ka m hụrụ asụsụ German nke Bircher-Benner akwụkwọ nke isiokwu ya bụ "Ọrịa na-edozi ahụ" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933). M kpọpụtara nwa m nwanyị ozugbo n'ụlọ ọgwụ ahụ ma nyefee ya n'aka nlekọta ihe oriri sitere n'okike. N'ịbụ onye na-efegharị na mberede nke wand anwansi, okpomọkụ nwa m dara na mpaghara 37°-37.5 Celsius. na ọnụ ọgụgụ nke mmamịrị ya mụbara site na 200m1 ruo lita abụọ kwa ụbọchị. N'ime otu izu, o biliri n'ụkwụ ya gafere n'ọnụ ụlọ ahụ iji meghere dọkịta ahụ na-enweghị obi ike ụzọ, bụ́ onye nzuzu kụdara ọnụ nke ukwuu nke na-atụkwa egwu ihere nke na n'ihi otu ebubo na-enweghị isi ma ọ bụ ọzọ ọ jụrụ inye m akwụkwọ nke ụlọ ọgwụ ahụ. ndekọ na nyocha ụlọ ọgwụ.

A sị na m gara n'ihu na-azụ nwa ahụ na nri a na-eri nri, ọ gaara adị ndụ taa. Ma n'oge ahụ, m na-ewere nri raw dị ka ụzọ ọgwụgwọ, m ka nwere okwukwe na vitamin arụrụ arụ. Ka m wee mara usoro nri nke Dr. Bircher Benner's Private Clinic nke ọma, akpọrọ m nwa ahụ si Hamburg gaa Zurich ma debe ya n'ụlọ ọgwụ ahụ maka ụbọchị 23. Enwere m ike ikwu ebe a, n'agbanyeghị, na ọ dị mwute na mgbe Dr. Bircher Benner nwụsịrị, usoro nri ya agbanweela nke ukwuu site na iwebata nri esi nri, ngwaahịa mmiri ara ehi, vitamin na ọgwụ ndị ọzọ.

Ka o sina dị, agbamume site na mmụba ngwa ngwa na ọnọdụ ya, echere m na ọ ga-ekwe omume iweghachi ahụike ya n'akụkụ ụfọdụ site n'ihe oriri na-edozi ahụ na akụkụ nke nri esi nri na vitamin ndị na-emepụta ihe. Ka o sina dị, anyị nwere ike ịgbatị ndụ ya naanị afọ anọ.

Abụ m onwe m ihe atụ pụtara ìhè nke mmadụ, mmeri n'ime ọrịa akpaaka. Ruo ihe karịrị afọ 20, anọwo m na-arịa bronchitis na-adịghị ala ala ruo n'ókè nke na ọtụtụ ugboro n'afọ, m na-ejikarị oyi na-ebuga m n'àkwà m mgbe nile. Raw-eri Otú ọ dị, agbanweela ihe a niile na ọ bụ ezie na n'ime afọ iri gara aga m na-arahụ ụra n'okpuru mbara igwe na-emeghe n'ime afọ, mgbe ụfọdụ na oyi oyi ntu oyi nke 15 ma ọ bụ 16 degrees, na microbes ka nọ n'ebe ha.

Ọ bụghị otu ugboro m ụkwara ma ọ bụ nwee mmetụta ntakịrị ihe na-egosi oyi. Ọ ga-amasị m ịgbakwunye n'ụzọ na ịrahụ ụra n'èzí n'oge oyi anaghị achọ otu dike. Naanị ihe dị mkpa bụ ikpuchi ahụ nke ọma ma mee ka ihu ghe oghe maka ikuku ọhụrụ. Tụkwasị na nke ahụ, ọ dị mkpa ịhapụ nri eghe ka e wee wepụ ihe ndị na-eme ka ị nọrọ n'ụra ehihie na ịghaghari n'àkwà na-akwụsịghị akwụsị.

Ọrịa cancer bụ ihe na-ebute oke mmebi nke mkpụrụ ndụ

Dị ka ọ dị n'ọrịa ndị ọzọ niile, ihe na-ebute ọrịa kansa bụ kwa nnọọ mfe kọwara na ìhè nke iwu nke okike.

Ndị ọkà mmụta cytologists emewo nyocha dị ukwuu iji chọpụta ọdịiche dị n'etiti nhazi nke mkpụrụ ndụ nkịtị na nke mkpụrụ ndụ kansa. N'ikwu okwu n'ozuzu, ha achọpụtala na mkpụrụ ndụ kansa bụ mkpụrụ ndụ nke ụdị nkịtị na-enweghị usoro dị mkpa na ikike ịrụ ọrụ ọ bụla bara uru. Naanị ebumnuche ha bụ iri protein (ihe owuwu ụlọ) na ịmụba.

Dị ka anyị maara, mkpụrụ ndụ nke onye ụgha nwere kpọmkwem otu ihe ahụ àgwà. Enwere naanị otu ogo dị iche n'etiti mmebi nke mkpụrụ ndụ nke onye ụgha na sel nke ọrịa kansa na-ata. N'ihe banyere ọnọdụ n'ọnọdụ ụfọdụ, onye dị adị na-enwe ihe ịga nke ọma n'idebe mkpụrụ ndụ nke onye ụgha n'okpuru ya. Ọ na-agbasa ha na free expanses nke ya organism, ọ na-ejuputa efu oghere na ha, ọ tufuo ha n'okpuru akpụkpọ ya, ọ mixes ha na ya nkịtị sel na otú, n'ihi na oge ọ dịkarịa ala, ọ na-na-enwe mmetụta uche akụkụ na usoro nke. aru ya n'efu n'ihe ize ndụ nke nrụgide ha.
Onye ọ bụla nwere ike iji anya gba ọtọ hụ nnukwu oke nwoke ụgha ahụ, mgbe ụfọdụ na-eru kilogram 60-70. Ọ bụrụ na etinyere kilo ole na ole nke oke ahụ n'ime gland ma ọ bụ akụkụ ọ bụla, ọrụ nke gland ma ọ bụ akụkụ ahụ enyere ga-akpọnwụ n'ezie n'okpuru nrụgide nke ga-esi na ya pụta. Ọ bụ kpọmkwem otú a ka ọrịa kansa na-esi akwụsị ndụ mmadụ.

A na-akpọ mkpụrụ ndụ nke nwoke ụgha, dị ka ndị ọrịa kansa ịdị adị site na nri a kwadebere na kichin maka

Ebumnuche bụ isi nke ime ihe dị ka ndị na-eri nri dị otú ahụ. Site na agbachitere mbọ nke ezigbo mmadụ mkpụrụ ndụ nke onye ụgha enweghị ike ịmegharị kpamkpam oke oke nke ihe ndị na-ekwekọghị n'okike nke a na-ewebata n'ime ahụ site na ọwa nke riri ahụ, n'ihi ya, ọnụ ọgụgụ buru ibu nke ihe ndị ahụ na-efunahụ ya. site n'ọkụ wee ghọọ okpomọkụ na-enweghị atụ. Iji rie nri ndị ahụ gabigara ókè, mkpụrụ ndụ nke nwoke ụgha ahụ na-agbalịsi ike inweta nnwere onwe, ibi n'ógbè ọ bụla ha chọrọ na iji rijuo afọ. Mgbe otu n'ime ha ma ọ bụ ọtụtụ n'ime ha gara nke ọma ná mgbalị ha, ha na-amalite iri ngwa ngwa na-agaghị ekwe omume iri nri ndị nna ha ukwu nwere anyaukwu na-enye ha. Ya mere, malite na otu mkpụrụ ndụ ma ọ bụ abụọ na-adịchaghị mkpa, a na-enwe anụ ọhịa nke na-eme ka ihe nile a kpọrọ mmadụ nọrọ n'agbụ nke egwu na-egbu egbu.
N'ime ọtụtụ usoro pathological anyị na-ezute otu ikpe ahụ ebe n'ime milliard nke sel naanị otu mkpụrụ ndụ ma ọ bụ abụọ na-adaba na ọrịa.

Nwoke nwere anya nke oma nke nwere puru ime ka uche ya di nwere nsogbu ndị bụ isi enweghị ike inye aka na-eche ajụjụ nzuzu ndị ndị ọkà mmụta sayensị na-eme nchọpụta na-ala n'iyi oge, ego na ike ha. Iji kọwaa ihe na-eme ọrịa kansa, ha edepụtala ihe dị ka ihe 400 dị iche iche nke carcinogenic, bụ ndị, ewezuga ihe ndị na-eri nri, enweghị njikọ kacha nta na ihe ndị bụ isi na-akpata carcinogenesis. Onye ọ bụla ga-ajụ onwe ya ajụjụ a: "Ekwenye na nsi niile, ụzarị, mgbakasị ahụ na-adịghị ala ala, mmerụ ahụ, ọkụ, nje virus, nicotine, tar na ọtụtụ ndị ọzọ nwere ike, dị ka ihe ndị na-emerụ ahụ, nwee ike ịnapụ sel nke mgbagwoju anya ha. Ọdịdị na ikike ha nwere maka ọrụ, ma ọ bụ imebi, merụọ ahụ, gwerie na igbu ha, ma site n'ụzọ ọ ga-ekwe omume, ha nwere ike ime ka otu mkpụrụ ndụ ma ọ bụ abụọ nwee ike ịba ụba nke ukwuu iji mee ka ha nwee ike, n'ime obere oghere nke. oge, ịkwatu ala wee mebie kpamkpam ọmarịcha ụlọ nke ahụ mmadụ n'ozuzu ya?"

A na-eji ịdị uchu sie ike ahụ jọgburu onwe ya, sie ya, kwadebere ma nyefee anụ ọhịa ahụ site n'aka onye nwe organism n'onwe ya maka ya.

mbibi ikpeazụ nke onwe ya. Ọrịa cancer bụ ihe akaebe dị ndụ nke oke mmebi nke mkpụrụ ndụ yana nsonaazụ a na-apụghị izere ezere nke nri na-ekwekọghị n'okike.

N'oge nyocha ha, ndị ọkà mmụta sayensị na-abịakwute ihu na ihe ndị na-akpata ọrịa kansa. Ha na-ejide ihe akaebe ndị a na-apụghị ịgbagha agbagha n'aka ha, ha na-ele ha anya nwa oge ma na-akwado ha, ma mgbe ọ bụla ajụjụ banyere ịgbanwe usoro ihe oriri na-edozi ahụ na-abịa maka nlebara anya, ha na-emechi anya ha na mgbagwoju anya, dị ka à ga-asị na égbè eluigwe gbagburu. n'egbughị oge, ha na-aga n'ikiri ụkwụ ha, n'ihi na ha achọghị ịhụ ihe ọ bụla na-ekwekọghị n'okike na àgwà nri ha. Karịsịa, ndị na-achọghị ịkatọ achịcha ha na-eri na nke ha na-ewere kemgbe ọtụtụ afọ dị ka ihe dị nsọ, n'echeghị echiche nwa oge na ka ọ na-erute na tebụl, e merụwo ya ugboro ugboro site n'igweri. , ịchacha, igwakorita na mmiri.

Ndị ọkà mmụta sayensị na-ahụ n'ụzọ doro anya na a na-ebute ọrịa kansa site na mkpụrụ ndụ ndị na-enweghị ihe owuwu pụrụ iche na ikike ịrụ ọrụ, ma n'echiche ha, mkpụrụ ndụ niile nke onye ahụ a na-akpọ onye ahụ siri ike (n'agbanyeghị na ha bụ ngwaahịa nri na-ekwekọghị n'okike) bụ isi. Selụ tolitere n'ụzọ zuru oke na nke zuru oke nke emesịa napụghị àgwà ha nkịtị site na mmetụta nke ụfọdụ ihe na-akpata carcinogenic. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, enweghị usoro kwesịrị ekwesị nke ụlọ ọrụ mmepụta ihe nke ntụpọ na mmepụta ya na-ejikọta ya na ihe ọ bụla nkịtị, ma ha enweghị njikọ ọ bụla na ihe owuwu ụlọ ndị a na-enye na ụlọ ọrụ ahụ, ma ọ bụ ọdịdị na àgwà nke raw. ihe ndị dị mkpa maka mmepụta. Ha achọghị ịhụ na akụkụ ahụ nke ndị niile na-eri nri na-eju afọ na-adịgide adịgide na ọtụtụ milliard nke mkpụrụ ndụ ndị tụfuru arụrụ arụ na ọrụ ha kwesịrị ekwesị. M ga-ehota akụkụ ole na ole sitere na Cowdry's "CANCER CELLS" nke onye na-agụ ga-ahụ nke ọma ka ọ pụtara ìhè na doro anya ihe kpatara ya.

ọrịa kansa bụ.

Cowdry na-ede (p.11): "N'iji mfu n'ozuzu ma ọ bụ n'akụkụ nke ọrụ ọrụ pụrụ iche nke ndị na-ebute ụzọ ha, mkpụrụ ndụ cancer na-efunahụ dịka ihe nhazi nke na-arụ ọrụ ahụ.

kwere omume. Enweghị ike idowe ihe owuwu ma ọ bụrụ na enweghị ọrụ karịa ka enwere ike idowe ọrụ ma ọ bụrụ na enweghị usoro kwekọrọ." Cowdry echefuola itinye eziokwu doro anya nke a gaara edozi ihe nzuzo nke ọrịa kansa ozugbo.

Ya bụ, iji nọgide na-enwe nhazi na ịrụ ọrụ akụrụngwa bụ ihe dị mkpa achọrọ, na mgbe RAW MATERIALS ndị ahụ gbanwere ka ọ bụrụ ihe eji esi nri, a gaghị echekwa ihe ọ bụla, ma ọ bụ arụ ọrụ.

N'ihi na nkịtị ibu nke mkpụrụ ndụ Cowdry rutu Rusch dị ka ndị a: "Normal primordial cell nwere ọtụtụ nwere usoro nke n'ikpeazụ chọpụta iche. Ndị a usoro na-arụ ọrụ mgbe ndị mejupụtara nweta ụfọdụ quantitative etoju" (p. 15). N'oge mgbanwe na ọrịa kansa "Carcinogens na-ebute mgbanwe n'ime otu ma ọ bụ karịa n'ime ọrụ pụrụ iche nke cell. Mgbanwe na-esi na ya pụta bụ ihe nketa." Ma, "Mkpụrụ ndụ ndị na-ata ahụhụ site na mgbanwe mgbanwe dị otú ahụ nwere ike ịchọ ka e nwekwuo ihe mgbakwunye ngwa tupu ha aghọọla neoplasms kpamkpam" (p. 17).

A naghị emepụta ọrịa kansa site na sel ndị mepere emepe na nke pụrụ iche. "Nsen na sperm bụ mkpụrụ ndụ dị iche iche nke na-adịghị adị njọ ma na-ebute ọrịa cancer nke nwere spam ma ọ bụ mkpụrụ ndụ akwa na-amụba na-enweghị ihe mgbochi a na-emekarị ma na-awakpo ókèala nke nkịtị na-akpa àgwà ọma" (p. 333).

Isi ihe na-eme mkpụrụ ndụ kansa bụ ịchụ nta ihe ndị nwere nitrogen, iri protein anụmanụ, ịnapụ amino acid, imepụta protein ndị na-adịghị mma na ime ụdị nri dị iche iche ndị ọzọ yiri ya. A na-ele ọrịa kansa anya "dị ka ọ na-eme dị ka 'ọnyà nitrogen' na-ewepụ amino acid n'ime ọdọ mmiri ahụ na-enyeghị ikike ịlaghachi na ya" (p. 39). N'ịga n'ihu, a na-ekwu (ibid): "Nitrogen metabolism nke mkpụrụ ndụ ọjọọ yiri ka a na-ebu ya site n'inweta site na mkpụrụ ndụ na-akpa àgwà ọma, na-eje ozi anụ ahụ nke ọma, ihe ndị dị ha mkpa." Agarala edozi nsogbu ahụ ngwa ngwa ma ọ bụrụ na ejiri mkpụrụokwu ndị bụ "ỌRỤ abaghị uru na-emerụkwa ahụ" dochie okwu ndị a "chọrọ nke ukwuu". Christensen na Henderson (1952) tụlere ịdị elu nke amino acid

mkpokọta mkpụrụ ndụ carcinoma "ihe dị mkpa na uto na mmụba nke cell neoplastic n'ime anụ na-emebi emebi" (ibid.). N'echiche ha, anụ ahụ emefuola ọ bụghị site na enweghị nri anụ ahụ, kama n'ihi ụkọ amino acid.

Mkpụrụ ndụ kansa na-aga n'ihu na-emepụta protein. Cowdry na-ede (p. 152): "A na-ewerekarị malignancy na-ejikọta ya na ihe na-adịghị mma nke njikọ protein na enwere ike ịmepụta protein ndị na-adịghị mma. A na-enwe njikọ netwọk na-aga n'ihu nke protein na nucleoprotein iji nye ihe ọhụrụ cell na-eto eto na etuto ahụ, ebe njikọ nke ndị a. A na-ahazi ihe ndị dị n'anụ ahụ na-adịghị eto nke ọma site na ndakpọ yiri ya." N'ebe ọzọ ọ na-ehota Caspersson (1950): "N'etiti ajọ ọrịa cell na cell na-emekarị na-eto eto o yiri ka e nwere isi ihe dị iche n'ihe banyere mmepe nke usoro maka protein guzobe. nke na-egbochikarị ọrụ nke sistemu na-emepụta protein, akwụsịla ịrụ ọrụ ma ọ bụ karịa, na-eduga na mgbanwe dị iche iche na foto cytochemical" (p. 10-102). Ọ dị mkpa iji mesie ike na protein ndị a na-ekwu abụghị protein ndị a na-enweta site na mkpụrụ vaịn ma ọ bụ apụl, kama ndị a na-esi nri ma ọ bụ sie na kichin ma jụ site na mkpụrụ ndụ nkịtị?

Nnyocha sayensị ndị ọzọ egosila na ọnụọgụ nke abụba dị n'ime mkpụrụ ndụ kansa karịrị nke nkịtị, ebe nke vitamin na mineral, n'aka nke ọzọ, dị ala.

Cowdry kwetara na "Mkpụrụ ndụ, ndị na-adịghị mma na ndị ọzọ, fọrọ nke nta ka ọ bụrụ ndị dị ntakịrị mgbagwoju anya. Ikekwe nke ọ bụla nwere ike inwe ihe dị ka 10,000 dị iche iche nke biochemical, sitere na ion inorganic na protein na nucleoproteins kachasị mgbagwoju anya, bụ ndị na-emekọ ihe ozugbo ma ọ bụ na-apụtaghị ìhè na ibe ha. .. nguzozi nke ihe omume na cell dị ndụ, nke ahụ bụ nkọwa zuru oke nke ndụ nke cell, ga-abụrịrị ọrụ n'oge ọ bụla nke mmekọrịta kinetic dị mgbagwoju anya n'etiti ihe ndị a. Iji kọwaa ọnọdụ nke cell ọ bụla kpamkpam, otu. Ọ ga-adị mkpa ka a kọwaa n'usoro kinetic ọtụtụ mmekọrịta dị n'ime ya. Ebe ọ bụ na ọ gaghị ekwe omume ikpebi ọnụọgụgụ karịa karịa.

mgbanwe ole na ole n'otu oge, anyị nwere ike nweta mana obere echiche banyere ọnọdụ mgbagwoju anya niile. Usoro mgbakọ na mwepụ na-ekwu banyere usoro ihe mejupụtara 4 ma ọ bụ 5 na-eweta ihe isi ike dị ukwuu, ma ya fọdụkwa ndị na-emekọ ihe n'ọtụtụ puku mgbanwe dị iche iche" (p. 151-152). Otú ọ dị, n'agbanyeghị amaghị ihe ha nwere, ha na-eleghara ọdịdị nke wulitere mkpụrụ ndụ ndị ahụ dị mgbagwoju anya anya ma na-eme ka ndị mmadụ kwenye na site na ngụkọ nke onwe ha, ha nwere ike ikpebi kpọmkwem ogo na ọnụọgụ ihe achọrọ nke ndị ahụ. sel n'ihe gbasara protein, abụba, carbohydrates, vitamin, mineral, na ndị ọzọ.

Ha na-ebudị ụzọ lelịa amamihe onye isi injinia site n'ịghara akwado ihe ọ chiri echichi, wee chịkọta ihe dị iche iche n'ụlọ ọrụ ha wee nye anyị ha. Ka onye na-agụ ya kpebie n'onwe ya ma omume ha ọ bụ ihe ọchị ma ọ bụ ihe jọgburu onwe ya.

Ndị ọkà mmụta sayensị achịkọtala nnukwu ihe akaebe iji gosi na enweghị ike ma ọ bụ mmachi nri na-egbochi, ma ọ bụ opekata mpe, oke, ọnọdụ na uto nke ọrịa kansa. N'oge Agha Ụwa Mbụ n'okpuru oké nri rationing ahụ na-arụ ọrụ na Denmark, Russia, Germany na Austria ọnwụ cancer dị obere karịa ka rationing ka kwụsịrị na njedebe nke agha. N'uche nke Hindheed (1925) iribiga nri ókè nyere aka na mmụba a na-esote ọnwụ.

Cowdry na-ehota ihe atụ sitere na nnwale ndị e mere na anụmanụ: "Enyere Moreschi (1909) site McCay (1947) kredit maka ịgbatị ọrụ nke ndị nyocha Britain mbụ na-eche na-egosi na mmachi nri na-egbochi, ma ọ bụ na-ebelata uto nke etuto ahụ na anụmanụ. Sarcomas nke Moreschi tụgharịrị n'ime ụmụ oke weere na oke nri e nyere ya. Ụmụ oke na nri ndị amachibidoro na-adị ogologo ogologo oge na ntụgharị nke etuto ahụ n'ime ha siri ike karịa oke oke nyejuru afọ.

"McCay na ndị otu ya emeela ọmụmụ ihe dị ịrịba ama na oke na-alaghachi azụ site n'ibelata ume nri nri ruo nke zuru oke maka mmezi, mana ezughi oke maka uto. E si otú a jide otu ìgwè

na-eto eto ihe karịrị ụbọchị 700 na nke ọzọ karịrị ụbọchị 900 na-enweghị ekwe ka ọ tozuo okè, n'agbanyeghị eziokwu ahụ bụ na ogologo ndụ nke ụdị oke a dị n'okpuru ọnọdụ mbụ bụ ihe dịka ụbọchị 600. Mgbe e nyere calorie zuru oke, oke ndị na-azụ azụ na-etolite ma nwee ike ịdị ndụ ngụkọta nke 1,400 ụbọchị ma ọ bụ karịa - ihe karịrị okpukpu abụọ ogologo ndụ ha nkịtị "(p. 394-395) ọzọ, dị ka McCay, Sperling and Barnes (1943) si kwuo "mmepe nke etuto ahụ. bụ ihe a na-eleghara anya na oke ndị na-azụ azụ n'oge uto ruo mgbe e kwere ka ha tozuo okè" (p. 396) Olee ihe magburu onwe ya a na-agaghị enweta ma ọ bụrụ na a na-eri oke ndị ahụ na nri a kpaara ókè nke nri nkịtị.

Nnwale ndị ọzọ gosiri na ọrịa 150 nke etuto ahụ malitere n'etiti oke 198 a na-eri nri na nri "nkịtị", dị ka megide naanị etuto 38 n'etiti oke 200 retarded - ụmụ anụmanụ na-anapụ ihe a na-akpọ nri nkịtị. nri nke na-agbasa ụdị ogbugbu obi ọjọọ dị otú ahụ ma na-ebelata oge ndụ ọtụtụ ugboro?

Emeela mgbalị dị iche iche n'oge dị iche iche iji kọwapụta mmekọrịta dị n'etiti ịdị arọ nke anụ ahụ na ọrịa cancer na-anwụ site n'ịtụ aka na ọnụ ọgụgụ mkpuchi ndụ. N'afọ 1913, otu kọmitii jikọrọ aka nke Association of Life Insurance Medical Directors na Acttuarial Society of America mesoro iwu 774,672 nke ụmụ nwoke dị afọ 20-62 zụtara. Mgbe ahụ, a hụrụ na maka ndị ikom na-anata mkpuchi na afọ 30-44, ọnụ ọgụgụ ndị na-anwụ site na ọrịa cancer bụ maka ndị dị arọ 37, maka ndị dị arọ 32 na ndị na-erughi 24, gbakọọ dị ka 100,000. Maka ndị okenye nke afọ 45 na karịa, ndị

ọnụego kwekọrọ bụ 156, 144 na 120, n'otu n'otu. Dị ka akwụkwọ ndekọ nke Union Central Life Insurance Company, nke nyochara na 1932, ndị a bụ ọnụ ọgụgụ ndị na-anwụ anwụ nke ọrịa cancer, malite na pasent 25 ma ọ bụ karịa, ruo pasent 50 n'okpuru arọ: 143, 138, 121, 111, 114 na 95, na ọnụ ọgụgụ nke 111 na-ezo aka "nkịtị" arọ. N'oge na-adịbeghị anya, dị ka akwụkwọ akụkọ Statistical Bulletin of the Metropolitan Life Insurance Company (1951) si kwuo, ọnụ ọgụgụ ndị ikom buru ibu na-anwụ site na ọrịa obi n

dị ọkara ọzọ ka ọkọlọtọ na nke sitere na ọrịa shuga ji ihe dị ka okpukpu anọ karịa ọkọlọtọ. Ihe ndị a bụ ihe ọma onye ụgha na-enye ụmụ mmadụ.

N'agbata 1900 na 1950 mmụba nke ọnụọgụ ọnwụ maka ọrịa obi na ọrịa kansa na United States America bụ ndị a. N'ime afọ 50 ọnụ ọgụgụ ndị na-anwụ maka ọrịa kansa amụbaala site na 64 ruo 139.6 n'ime mmadụ 100,000, ebe nke ọrịa obi esigoro na 244 ruo 478.1. N'ozuzu, na 1950 n'ime 803.9 ọnwụ n'ime 100,000 bi n'ime mmadụ iri na-akpata, ọrịa obi na ọrịa cancer ruru 617.7. Ọnụ ọgụgụ ndị ka dị ịrịba ama bụ ọnụ ọgụgụ ndị ọhụrụ e nwere, na-ezo aka n'afọ 1964. Ọnụ ọgụgụ ndị na-anwụ maka ọrịa cancer eruola ugbu a ruo 151.3, ebe ọrịa obi na-arịa ọrịa obi eruola 508.6, na-enye ngụkọta nke 659.9 n'ime ngụkọta nke 939.7 sitere na mmadụ niile. na-akpata. Ndị a bụ nsonaazụ dị ịtụnanya nke "ọganihu" nke ọgwụ; ihe na-awụ akpata oyi n'ahụ nke ọtụtụ ndị dọkịta, ụlọ ọgwụ na ọgwụ ọjọọ; ngwaahịa ndị a na-apụghị izere ezere nke "mmezi na ịdị ọcha" nke ihe oriri. Mmadụ nwere ike iche n'echiche ọnọdụ ihe na-eme ma ọ bụrụ na "ọganihu" dị ugbu a na-aga n'ihu ruo afọ 50 ọzọ.

Dị ka ọnụ ọgụgụ gọọmentị United States of America maka 1964 si kwuo, nanị pasent 1.4 nke ọnụ ọgụgụ ndị nwụrụ anwụ bụ nke a na-akọwa na "Akara ngosi, ikike na ọnọdụ adịghị mma". N'ụdị nke a ịdị mma bụ echiche efu, n'ezie, n'ihi na n'ime ndị na-eri nri eghe, ọ nweghị onye na-erute agadi. Ebe n'okpuru n'ezie mepere anya ọnọdụ! na-egbochi ihe mberede na ihe ọjọọ, ihe nile a kpọrọ mmadụ ga-anwụ mgbe ha mere agadi.

N'ime anụ ọhịa ndị dị n'okike, amaghị ihe na-ebute ọrịa kansa. Otú ọ dị, ka enwesịrị enwe ndị a dọtara n'agha n'ihe oriri na-emebi emebi ruo ogologo oge, ọ ga-ekwe omume ịhụ otu etuto ma ọ bụ abụọ yiri ọrịa kansa. "Naanị nnukwu ìgwè ihe ndị dị ndụ bụ ndị ihe àmà na-egosi na ọrịa cancer na-enwe mgbe ụfọdụ na-adịghị adị n'ime omimi nke oké osimiri," ka Cowdry (p.
196). Nke a bụ n'ihi na aka mbibi nke ihe a kpọrọ mmadụ enweghị

ruru ha. Ihe mgbochi ha bụ ihe dị ịrịba ama n'ihi na ụwa ha buru ibu karịa nke anyị, ma na mpaghara ma na ọnụ ọgụgụ mmadụ.

Dị ka anyị kwuru, n'oge nyocha ha, ndị ọkà mmụta sayensị na-ezute ihu na ihe ndị bụ isi na-akpata ọrịa cancer, ha na-ele ha anya ma kwado ha, ma ha na-agafe ha n'enweghị mmasị zuru oke, dị ka a ga-asị na ọchịchọ ha bụ ihe ọzọ. "Echiche na ụfọdụ ihe oriri na-edozi ahụ bụ ndị a na-etinye n'ime oke oke, ma ọ bụ site na enweghị ha nwere ike ịkpata ọrịa cancer n'ime mmadụ, na-enweta ala site n'ebe ọzọ.

Mgbanwe nnwale na nri anụmanụ nwere ike ime ihe niile ọdịiche dị na ọnụnọ ma ọ bụ enweghị ọrịa cancer na-esote" (p. 220).

Ọbụna ha na-aghọta kpọmkwem mmetụta nke ihe oriri eke. Cowdry bụ nnọọ doro anya na nke a: "N'ikpeazụ eziokwu na-amalite iputa na e nwere obere predisposition ka etuto mmepe na ụfọdụ anụmanụ mgbe a na-eri nri eke eke karịa mgbe a na-eri nri nke ukwuu ọcha nri. Silverstone, Solomon na Tannenbaum (1952) chọpụtara na hepatomas ole na ole na-eto eto na ụmụ oke DBA na-eri nri nke Purina Laboratory Chow mebere nke nri anụ ahụ karịa nke ndị ọzọ na-eri nri nke nwere ihe mejupụtara ihe dị ọcha, tumadi, casein, ọka ọka, mmanụ mkpụrụ osisi hydrogenated, vitamin sịntetik na a. Ọzọkwa, obere nri dị ọcha enyere C3H ụmụ oke oke na-eme ka mmepe nke hepatomas benign. Ihe dị iche na mmepe tumor na-ejikọta ya na ọdịiche pụtara ìhè na oriri caloric, n'ịdị arọ ahụ, ma ọ bụ n'ogo nke protein, abụba, vitamin na protein. mineral na nri.Ndị na-ede akwụkwọ na-akpachara anya na-egosi na mmadụ ekwesịghị iche na ụdị etuto ndị ọzọ na-aza dị iche iche" (p. 403-404).

"Engel na Copeland (1952) chọpụtara na weaning AES na Sprague Dawley oke nri eke nri (stock diets) mepụtara ole na ole mammary etuto butere carcinogen, 2- acetylaminoflurene, karịa ndị nri semipurified nri. Ihe dị iche bụ bukwanu" (p. 404).).

Obi abụọ adịghị ya na onye na-agụ ya hụrụ ụdị nri ha na-enye ụmụ oke nnwale: ihe ndị dị ọcha nke ukwuu dị ka casein, starch, mmanụ owu, vitamin sịntetik na nnu. Ngwakọta nke ihe ndị a bụ aha ọjọọ "nri nkịtị" nke ndị ọkà mmụta sayensị nyocha. Ha na-anakọta 100% ụmụ oke na-enweghị ọrịa cancer n'ubi wee tụọ ha mkpọrọ n'ụlọ mkpọrọ, na-emeso ụmụ ogbenye ihe dị ka ụmụaka "dị nro", na-amụba ibe ha, na-eri nri "nri nkịtị" na mgbe ọgbọ ole na ole gachara, ha na-eme ka ha bụrụ ihe. ha na-akpọ "ụdị oke oke dị ọcha". Dị ka ha si kwuo, "ụdị oke oke" ndị ahụ nọ n'ọnọdụ pụrụ iche nke pathologic, nke ihe ruru pasenti 80 nke ụdị ụfọdụ na-enwe ike ịnweta etuto "mbụ" nke "ihe ndị a na-amaghị." Ndị niile na-eri nri nọ n'ụdị ọnọdụ pathologic yiri nke ahụ.

Ka anyị hụ ugbu a ma ndị ọkà mmụta sayensị nwere ike ise ọ bụla bara uru nkwubi okwu sitere n'ihe akaebe dị n'elu. Azịza ya dị nwute na adịghị mma. N'ezie, Cowdry na-enwe nnukwu ihe mgbu ịjụ data kacha baa uru, ka onye ọ bụla n'ime ndị na-agụ ya ghara ịbụ ndị nzuzu nke na-eche echiche ịhapụ otu ma ọ bụ ndị ọzọ n'ime ụdị nri na ihe ọṅụṅụ na-enweghị atụ, bụ ndị a na-ewerekarị dị ka ihe dabara na mmepeanya. Nke a bụ ihe ọ na-ekwu: "Ịkpachara anya dị mkpa n'ịgụ n'ime mmepụta nke ọrịa cancer mmadụ na ụmụ anụmanụ karịsịa n'ihe metụtara nri. Mmadụ, ma e wezụga n'ogo nke agụụ na-agụ, bụ onye na-eri ihe na-eri nri nke maara nke ọma na iri nnukwu nri dị iche iche. anakọtara site n'ọtụtụ akụkụ nke ụwa; ebe a na-edozi anụmanụ ka ọ bụrụ otu na nri dị mfe sitere na mpaghara" (p. 220). Ka onye na-agụ na-ekpe ikpe maka onwe ha na nnukwu echiche na-ezighị ezi na-ede akwụkwọ bụ.

"Enyela ohere nketa nketa na-ebute ọrịa kansa n'ụdị oke oke ndị a zoro ezo, nke echekwabara ma chekwaa ya, kedu ka esi emepụta ọrịa cancer n'ime ha?" jụrụ Cowdry (p. 350), na-enweghị ike ịchọta azịza nye ajụjụ ahụ.

"Nghọta nke ike nketa nke akụkụ ahụ akọwapụtara nke ọma na ụfọdụ ụdị oke oke na-egosi na anyị amaghị ihe gbasara carcinogens nke mkpụrụ ndụ na-enwe ike ịbanye na ya. Ụmụ oke ndị a na-eduga n'ọnọdụ dị nchebe n'ime ụlọ. A na-edobekarị ha na ntụ oyi.

ime ụlọ na nri ha na-adịgide adịgide. A naghị ekpughe ha na ihe ọ bụla a maara nke anụ ahụ ma ọ bụ kemịkal ma ọ bụ ihe ndị dị ndụ nke carcinogens" (p. 349-350). Cowdry kpachaara anya mechie anya ya n'eziokwu ahụ bụ na ezigbo anụ ahụ, kemịkalụ na ihe ndị dị ndụ bụ ọnọdụ nke ya onwe ya kere maka ụmụ oke ndị ahụ dara ogbenye. Ndị a na-agụnye ịnapụ ha gburugburu ebe obibi na nri ha na-eri, ikewapụ na imechi ha n'ime ngị dị iche iche, ịdobe ha, ịkwanye ha na ichekwa ha, ịmụba ha n'ụdị, idebe ha n'enweghị nsogbu n'ime ụlọ nwere ntụ oyi na inye ha nri casein, starch ọka, mmanụ owu. vitamin sịntetik na nnu.

N'ebe ọzọ, Cowdry na-eweta tebụl abụọ nke data nnwale iji gosi mgbanwe na mmepe ọrịa kansa site na mgbanwe na (a) protein nri na amino acid dị mkpa na (b) vitamin B nri. O kwuziri okwu ndị a: "Vitamin na amino acid dị mkpa nwere ike gbanwee mmepụta ọrịa cancer ... Iji kọwaa ihe ndị a na nchọpụta ndị ọzọ siri ike. mgbanwe neoplastic na-ewere ọnọdụ" (p. 401). Nke a doro anya na ọjụjụ data dị. Ọ dị ka ịsị na arụrụ ọrụ ụlọ mmepụta ihe na-eju afọ ma ọ bụ nke na-adịghị mma agaghị ekwenye na ọ nwere njikọ ọ bụla na nkwekọ ma ọ bụ nkwekọ nke akụrụngwa enyere ya.

Cowdry na-ede, sị: “Ọ ga-abụ nnọọ ihe a na-akabeghị aka ime ka mmadụ nweta ụfọdụ ihe oriri na-egbochi ọrịa kansa n’ihe ndị a chọpụtara, dị ka Greenstein (1947) dọrọ aka ná ntị n’ụzọ ziri ezi,” ka Cowdry na-ede ma na-agbakwụnye, sị: “N’otu ihe, ndụ mmadụ dị ogologo karịa nke ndị a. ụmụ anụmanụ na-anwale nke na-agbaso ụdị nri echiche dị otú ahụ agaghị ekwe omume n'ime ọtụtụ afọ, na-erute n'ọnọdụ ụfọdụ ruo ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ otu ụzọ n'ụzọ anọ nke narị afọ, nke oge nkwụsị nke carcinogenesis" (p. 401). Otú o sina dị, "Ogologo nọgidere underfeeding na ụmụ anụmanụ maa ebelata omume nke ọtụtụ di iche iche nke spontaneous etuto ahụ" (p. 429).

"Ihe data dị na-emetụta tumadi na ọrịa etuto ahụ ọ bụghị ọnụ ọgụgụ ha na-eto eto mgbe ha malitere. Oge ole na ole na

nke uto nke a na-agbanwe site na nri nri bụ ihe akaebe na-ezughị ezu nke ga-adabere na usoro ọgwụgwọ ọ bụla na ọnọdụ nke ihe ọmụma anyị ugbu a" (p. 402). naanị na nsogbu nke ịchọta usoro ọgwụgwọ maka ọgwụgwọ ọrịa cancer na nke ahụ ọ bụghị site na nhazi nke àgwà oriri anyị, kama site na ụlọ ọrụ nke ụfọdụ ọgwụ na-egbuke egbuke ma ọ bụ ndị ọzọ.

Ọ na-adọrọ mmasị ịmara mgbe na ebe ndị ọkà mmụta sayensị ga-emecha ghọta ihe kpatara ọrịa kansa. Ka ọ dị ugbu a, ha achọpụtala ihe dị ka “ihe ndị na-akpata ọrịa cancer” 400, bú ndị Cowdry na-ekwu banyere ya, sị: “N'ihe na-erughị otu pasent nke ọrịa cancer ndị dọkịta chere ihu bụ n'ezie carcinogens, ma ọ bụ ngwakọta nke carcinogens, nke a pụrụ ịchọpụta” (p. 390). megide nke a, anyị ahụworị otú nri "nkịtị" (na-ekwekọghị n'okike) si kwalite etuto ahụ na 80 n'ime 100 ndị na-enweghị ọrịa cancer n'otu ikpe na 150 n'ime 198 n'ọnọdụ ọzọ. Mmachibido nke obere nri ahụ belatara etuto ahụ 150 ruo 38; Nri ya gbochiri nke ukwuu nke ọrịa cancer n'etiti mba niile na nnọchi ya site na nri sitere n'okike na-egbochi mmepe nke ọrịa kansa kpamkpam. Oge ya na nyocha na-abaghị uru nke ihe ndị ọzọ na-akpata ọrịa cancer, kama ọ dịbeghị njikere itinye naanị ihe na-akpata ọrịa kansa, nri na-ezighị ezi, n'etiti ihe ndị ọzọ na-akpata carcinogenic.

Ebe ọ bụ na omume nke mkpụrụ ndụ ọjọọ ka na-eju ya anya, o dere (p. 43):

"Ọ fọrọ nke nta ka ọ bụrụ na-ekwughị na Aristotle, ma ọ bụ Darwin, ọ bụrụ na ọ nọnyere anyị taa, nwere ike ịchịkọta eziokwu niile ka anyị maara ha gbasara mkpụrụ ndụ kansa wee nye nkọwa nke omume ọjọọ ha. Ikekwe n'afọ ndị na-abịa, a ga-eme nke a, anyị ga-eche ihe mere anyị ji kpuo ìsì ruo ogologo oge. Ka ọ dị ugbu a, anyị na-enwe ọganihu n'ịmụ ntakịrị ebe a na ebe a." Ma ana m arịọ ka m kọwaa na ọ dịghị onye Aristotle dị mkpa ebe a, ma ọ bụ Darwin. na-echefu ịdị adị ya nwa oge, na-eduzi anya ya kwupụta

kpakpando, anyanwụ, ọnwa, osisi na okooko osisi, na-adaba n'uche n'ime ihe omimi ha na ịghọta ihe kpọmkwem oge niile ụwa na-agbagharị. Ọ dị ọkà mmụta sayensị pụrụ ibibi ụwa ma wuo ụwa nke ya n'ọnọdụ ya? Ndị ọkà mmụta sayensị na-ebibi ndụ ahụ, ụwa na-akpụ akpụ ma na-eweta ụmụ mmadụ ụwa nke ihe owuwu nke ha, na achịcha ha, amino acid ha, vitamin ha na-arụ ọrụ na nnu sịntetịt ha. Ọ bụ ihe na-adọrọ mmasị ịmara ma mgbe ha gụchara ahịrị ndị a, ndị ọkà mmụta sayensị ka ga-etinye ihe ọmụma nke ha karịa amamihe nke ọdịdị ụwa.

N'ịga n'ihu na Cowdry na-akọwapụta ọtụtụ ikpe gbasara etuto ahụ jọgburu onwe ya na-apụ n'anya ma mechaa nweta nkwubi okwu ndị a (p. 545):

"1. Ụfọdụ obere ọrịa cancer isi mgbe ụfọdụ na-apụta na nnukwu ọnụọgụgụ na ara, prostate na akpanwa. Ọtụtụ n'ime ndị a anaghị etolite, na-anọgide na-ezoghị ọnụ ruo ọtụtụ afọ ma ọ bụ na-alaghachi azụ ozugbo.

"2. Mgbanwe, na-adịkarị nwa oge, n'ogo nke ọrịa cancer ndị na-emepụta nke ọma na-adịghị ahụkebe. Nke a nwere ike ịmalite site na ọrụ nke ọtụtụ ihe na-emetụta olu nke mkpụrụ ndụ ọjọọ na nke stroma.

"3. Mgbanwe a na-akọwaghị n'ụdị ụbụrụ ọjọọ na-eme mgbe ụfọdụ n'enweghị ihe kpatara ya.

"4. E nwere ọtụtụ ihe atụ na ndekọ nke efu nke neuroblastomas na ụmụaka. N'ime ụfọdụ n'ime ha, nke a jikọtara ya na ọdịiche na-aga n'ihu nke mkpụrụ ndụ ọjọọ maka ihe ndị a na-amaghị.

"5. Ole na ole nkwenye ikpe nke zuru ezu regression nke ọrịa cancer nwere akọwara nke enweghị ike ịsị na ọgwụgwọ enyere.
N'ụzọ doro anya, ụfọdụ ụdị sel ndị na-adịghị mma bụ n'ọnọdụ ndị a na-adịghị ahụkebe na-achịkwa nke usoro ọmụmụ physiological na-achịkwa."

Gịnị nwere ike ịbụ ihe na-akpata n'onwe regression nke etuto ahụ, ma ọ bụrụ na ọ bụghị ụfọdụ dabara adaba na imperceptible mgbanwe na nutritional àgwà nke onye ọrịa? Enwere ike inwe naanị otu ụzọ maka onye na-aga nke ọma

ọgwụgwọ ọrịa kansa. A ga-ebu ụzọ napụ akpụ ahụ n'ihe oriri ndị mebiri emebi, a ga-agụsịkwa ya agụụ ma gbuo ya site n'ibelata oriri nke ọbụna nri ndị sitere n'okike na opekempe. Ọ bụrụ na ọ dị mkpa,

mkpụrụ ndụ nkịtị, kwa, nwere ike idowe ya n'ọnọdụ nke agụụ na-agụ obere oge. Mgbe etuto ahụ gachara, enwere ike iweghachi ha ngwa ngwa n'ike mbụ ha ọzọ.

Ọrụ na mmefu nke ịkwadebe nri esi nri bụ

Ọ dịghị ihe ọ bụla ma Sheer Waste

Dị ka anyị hụburu, onye bú ezigbo mmadụ na-ebi naanị nri a na-achị achị. Nri na ihe ọṅụṅụ niile esichara n'ụwa na-efunahụ ya n'enweghị isi. Ego e ji eme ha na-efunahụ ya n'efu. Na mbụ okwu a nwere ike ịhụ ihe a na-apụghị ikweta ekweta, ma ọ bụ eziokwu dị mfe, ihe akaebe nke m nwetara site na ahụmahụ nke onwe m.

Ná mmalite, anyị chere na anyị kwesịrị ịdị na-amụba iri ihe oriri na-edozi ahụ n'otu nha ka anyị na-ebelata oriri nke esi nri, ma n'oge na-adịghị anya, anyị chọpụtara na anyị hiere ụzọ. Ọ bụ ezie na n'oge mbụ enwere nnukwu agụụ maka nri anụ ahụ iji weghachi mfu na-adịgide adịgide nke ahụ na iji wughachi akụkụ ahụ site n'ịkwalite ha site na mgbakwunye ọhụrụ nke mkpụrụ ndụ na-arụ ọrụ, mgbe e mesịrị, ọchịchọ ahụ ji nwayọọ nwayọọ belata.

O juru anyị anya ịhụ obere nri nwa anyị nwaanyị Anahit riri. Nne ya, n'ịbụ onye ụjọ tụrụ ya n'ihi erighị ihe na-edozi ahụ́, na-amanye ya ka o rie ihe, ma nwatakịrị ahụ nọgidere na-ajụ ime otú ahụ. Nke nta nke nta, ọ bịara doo m anya na mkpụrụ osisi na ọka na steeti raw bụ ihe oriri na-edozi ahụ nke kachasị mma ma, ya mere, obere obere n'ime ha na-egbo mkpa nke akụkụ ahụ anyị. Ọ bụ ya mere na e kwesịghị ịmanye nwata na-eri nri karie nri karịa otú o si chọọ. Ọ bụghị akụkọ ifo mgbe anyị nụrụ na mmadụ na-eri nri ruo ọnwa na njedebe na ụbọchị ma ọ bụ ukpa n'ụbọchị.
Ndị na-eri nri nwere ike ịgbanye onwe ha n'ụra nri ndị e siri esi, n'ihi na ha enweghị nri n'ụzọ zuru oke nke okwu ahụ.

Anụ ahịhịa ahịhịa n'aka nke ha na-eri ahịhịa buru ibu, n'ihi na ruo n'ókè dị ukwuu na ahịhịa nwere ahịhịa; ezigbo nri na-edozi ahụ dị na ya dị n'ụdị gbasasịa na n'ọtụtụ dị nta.

Anụmanụ ndị ahụ na-awụsa eriri afọ ha ọtụtụ ugboro n'ụbọchị, ebe ndị na-eri nri nkịtị na-enwe mmetụta nke naanị otu mmegharị ahụ́ kwa ụbọchị. Oke flatulence, ọnụnọ nke undigested foduru nke mkpụrụ osisi na feces na ọchịchọ ịga stool ihe karịrị otu ugboro n'ụbọchị bụ ihe ịrịba ama nke karịrị iri nri, nke temperate raw-eri nri kwesịrị n'ezie izere. Ọnụ ọgụgụ mkpụrụ osisi m na-erikarị abụghị nke onye ọ bụla na-eri nri nke nwere mmasị mkpụrụ osisi na-eri. Na nke a, m na-etinye efere salad ọka n'ụbọchị, nke na-eje ozi iji mechie ọdịiche nri nke dị na ndị niile na-eri nri, n'ihi ụkọ nri anụ ahụ. N'ụdị ego a dị mfe enweghị ohere, n'ezie, maka nri niile mebiri emebi nke m na-eribu.

Kedu ihe ga-abụ foto a ma ọ bụrụ na ụwa dum ga-abịa na mberede na uche ya ma nakwere iwu okike nke oriri na-edozi ahụ? Ọbụna ma ọ bụrụ na mmepụta nke mkpụrụ osisi nọgidere na ya ugbu a larịị, mgbe ikwe ka onye ọ bụla a plateful nke akwụkwọ nri ma ọ bụ ọka salad otu ụbọchị ma si otú eju afọ nutritional chọrọ nke ụwa dum n'uju, a ga-anọgide dị ka achọghị njupụta niile nke anụmanụ nri. sugar, tii, kọfị, koko, mmanya na-egbu egbu na ihe ọṅụṅụ na-adịghị egbu egbu, ụtaba, margarine, yana akụkụ ka ukwuu nke mkpụrụ osisi na ọka ndị a na-eri taa.

Ka anyị hụ ugbu a ihe na-eme ihe oriri a niile mebiri emebi nke a na-eri n'ụwa ugbu a. N'ezie, a na-atụfu ya n'ụzọ atọ.

1.Owing ka erughi na mmeju nke pụrụ iche mkpụrụ ndụ, na ezigbo mmadụ ga-anabata ọnụnọ nke ọnụ ọgụgụ ụfọdụ nke mkpụrụ ndụ nje na-esi na nri sie nri, iji nọgide na-enwe obere akụkụ ahụ na sistemu ya.

2.Nri ugha riri oke ibu.

3.N'agbanyeghị ma onye ahụ mejupụtara naanị otu ahụ ma ọ bụ na ọ bụ ngwakọta nke ozu abụọ (dị ka e gosiri ya ikwu thinness ma ọ bụ stoutness), na ejighi oru akụkụ nke nri, nke ewebata n'ime organism site n'ụzọ nke iri ahụ na. nke karịrị ike assimilative nke mkpụrụ ndụ, na-ere ọkụ ma hapụ ahụ site na ọwa dị iche iche. Ọnụ ọgụgụ nri a na-efunahụ si otú a nwere oke oke nke mkpokọta oriri.

Akụkụ kachasị njọ nke ajụjụ a bụ eziokwu ahụ bụ na mkpụrụ ndụ pụrụ iche na-etinye nnukwu ike ha na-enweta site na nri ndị sitere n'okike iji mebie ihe oriri nke onye ụgha, na-etinye ha n'ime ọbara iyi, iji hụ na arụ ọrụ nke ọma. nke akụkụ ahụ excretory na ịchụpụ n'ahụ mmetụta ọjọọ nke nri esi nri. Dịka ọmụmaatụ, n'ịbụ ndị na-arụ ọrụ na-adịghị akwụsị akwụsị ogologo ụbọchị dum, sel ndị na-arụ ọrụ nwere ikike inwe ntakịrị ezumike; Kama nke ahụ, a na-amanye ha ịwụba n'àkwà ruo mgbe ezumike nke ụbọchị iji chụpụ calorie ndị ọzọ ji anyaukwu webatara n'ime ahụ site n'aka onye ụgha ahụ.

N'oge gara aga, a na-enye m nri iri nri na anụ ahụ riri ahụ nke ukwuu. N'ihi ya, ehighị ụra nke ọma anọwo m ná ndụ m nile. Anaghị m echeta mgbe m gara hie ụra tupu etiti abalị ma ọ bụ na m tetara n'isi ụtụtụ ka m hụ ọwụwa anyanwụ. M na-amụ anya ruo elekere atọ ma ọ bụ anọ nke ụtụtụ ma na-ebili n'isi asatọ ma ọ bụ itoolu. Ọ dabara nke ọma, ka m mụtachara iri nri nke ehighị ụra nke ọma, mana ọ bụrụ na m nwaa iri nnukwu nri abalị n'uhuruchi, m kwesịrị ịmụrụ anya ruo chi ọbụbọ. Kemgbe ọ dị afọ 2, Anahit anaghị eteta ụra n'abalị.

Vitamin na nnu a na-achọta n'ime nri esi nri bụ ụgha, ndị nwụrụ anwụ, enweghị isi na emerụ ahụ. Nri esi nri abụghị ihe ọ bụla ma ọ bụghị ihe eji arụ ụlọ gbajiri agbaji na mmanụ ọkụ na-ezighi ezi; Selụ na-abaghị uru nke a na-emepụta site na ihe eji ewu ụlọ bụ ibu na-achọghị na sel nkịtị.
Okpomọkụ nke a na-enweta site na mmanụ ọkụ dị otú ahụ dị oke oke ma na-emerụ ahụ, ebe ike sitere na ya (ebumnobi ebumnobi) dị oke egwu na enweghị uru. Nke a ike aimlessly na-etinye n'ime ngagharị Motors nke factory n'èzí awa ọrụ; ọ na-amanye obi ka ọ rụọ ọrụ n'ọ̀tụ̀tụ̀ kwesịrị ya okpukpu abụọ; y

na-akpaghasị ndị ọzọ nke usoro dị mkpa nke ụlọ ọrụ mmepụta ihe niile na-achọsi ike, na-agwụ ha ike kama na-agwụ ha n'efu. ehighị ụra nke ọma bụ otu ihe atụ nke mmetụta ọjọọ ya.

Kedu ihe na-eme mgbe ndị dọkịta na-adịghị enye ndụmọdụ na-emepụta ụzọ isi belata oke ibu? Ha na-eme atụmatụ mmachi zuru oke na iri nri kwa ụbọchị, n'ihi nke a ndepụta nri ndị a machibidoro iwu gụnyere ihe oriri ndị dị mkpa na nke na-edozi ahụ dị ka walnuts, almọnd, mịrị amị, ụbọchị, fig, unere. N'ikwu ya n'ụzọ ọzọ, ha na-ebelata ibu nke onye a na-agwọ ọrịa na ọnụ ahịa nke ịka nká na ime ka ike gwụ ya karịa, ma si otú ahụ na-emebi ahụ ike ya nke ukwuu. N'ọnọdụ ndị dị otú ahụ, site n'ibelata ihe oriri ndị na-emebi emebi, onye ụgha ahụ na-atụfu nanị ụfọdụ n'ime mmanụ ọkụ ya na-enweghị atụ, ebe site na mmachi nke ihe oriri ndị sitere n'okike, mkpụrụ ndụ nkịtị na-enweta ụfọdụ nri ndị dị oké mkpa. Ya mere, ọ bụrụ na onye ụgha na-eguzosi ike n'ebe ọ nọ, ebe onye ahụ dị adị na-akawanye njọ.

Anyị na-ezute ihe atụ na-atọ ụtọ nke ukwuu nke mmetụta amachibidoro nri n'oge ọmụmụ nke cancer. N'ịtụle ajụjụ a Cowdry na-ekwu, sị: "O doro anya na Mbelata nke ọrịa cancer ara, nke e mere site na ihe mgbochi nri, jikọtara ya na mbelata ọrụ ovarian na ụmụ oke" (op. cit. 398). Kedu ihe ọzọ anyị chọrọ? Achọpụtala ihe na-akpata ọrịa kansa ara. Ugbu a ọ ka dị ndị dọkịta ịkwụsị ọrụ ovarian n'ime ụmụ nwanyị iji zọpụta ha kpamkpam site na ọrịa kansa nke mammary glands.

Mana n'ezie enwere nkọwa dị mfe nke ihe na-eme n'ezie. OKWU echereghị echiche nke oriri calorie nwere mmetụta abụọ megidere n'ahụ ahụ. N'otu aka ahụ, mmachi oriri nke mebiri emebi na-egbochi imepụta ọrịa kansa, ebe, n'aka nke ọzọ, mbelata oriri nke ihe oriri sitere n'okike na-egbochi ọrụ nkịtị nke ovaries.

Sayensị ọgwụ na ahụike juputara na mgbagha jọgburu onwe ya. Mgbe a ụfọdụ ọrịa na-adọta n'onwe ya mmiri iyi na-emerụ ahụ nke nri na-ekwekọghị n'okike, akụkụ ahụ nke onye ọrịa na-enweta ihe mgbochi nke ụfọdụ ọrịa ndị ọzọ. Dịka ọmụmaatụ, ndị mmadụ na-arịa ọrịa shuga,

arteriosclerosis na ụfọdụ ọrịa na-efe efe na-adịchaghị ebute ọrịa kansa. Emeela nnwale ndị jọgburu onwe ha iji mee ka ndị mmadụ nwee mmetụta nke nje bacteria dị iche iche maka ebubo mgbochi ọrịa cancer. Otu ihe ahụ na-eme n'ọ̀tụ̀tụ̀ dị nta n'oge ịgba ọgwụ mgbochi ọrịa, mgbe a na-echebe ụmụaka site n'ịkwalite ụdị ọrịa ndị dị nro ka ha ghara ịwakpo ha ma emechaa. Ozugbo ndị mmadụ kpebiri ichebe ahụike ụmụ ha site n'iwu okike, usoro ndị a na-ekwekọghị n'okike ga-abụ ihe na-adịghị mkpa, ụmụaka aka ha dị ọcha ga-anapụtakwa na ọgwụ mgbochi dị ize ndụ na ịgba ọgwụ mgbochi ọrịa ga-abanye n'akụkọ ihe mere eme.

Nlele na-egosi na ozugbo a kpọbatara onye ụgha ahụ ịdị adị, mgbochi ụfọdụ nri enweghị ike ịlele mmepe ya. Ọbụna mmebi nke pasent 10-15 n'ime ihe oriri zuru ezu iji mee ka ọ dị ndụ. Onye nwere ezi uche kwesịrị ịkpachara anya inye anụ ọhịa ahụ otu mkpụrụ nri. A kpochapụrụ m nkwonkwo ụkwụ m kpamkpam, ma ọ bụrụ na oge ọ bụla enwere m ohere iri anụ, awa ole na ole ka e mesịrị, hammer na-agwa m na uric acid abanyela na nkwonkwo nke nnukwu mkpịsị ụkwụ m. M na-ejikarị eme nnwale ndị a n'oge mmalite nke ọmụmụ m banyere iri raw.

N'ụzọ doro anya, saịtị ndị a kpochapụrụ na uric acid ka bụ ihe efu na ụzọ ndị na-eduga na ha mepere emepe. Ozugbo etinyere otu obere anụ n'ime ahụ, a na-agbanwe ya ka ọ bụrụ uric acid, nke na-eme ngwa ngwa weghara ebe a kara aka.

Selụ nke nwoke ụgha anaghị eji nwayọ laghachi azụ. Ha na-agha ụgha na nzuzo, ọkara- nwụrụ anwụ, ma na-atụ anya. Ngwa ngwa otu ibé nri mebiri emebi rutekwara ha ka ha na-amalite ịtụte ma mụbaa. Ekwesịrị inyefe njikwa arọ ahụ kpamkpam n'aka nri eke. Onye na-atụ aro na slimming dị ukwuu adịghị mma maka ahụ ike gị bụ, dị ka a pụrụ isi kwuo ya, na-atụ aro ka ị na-azụlite ma na-azụ ọtụtụ kilos nke ọrịa na nje nje iji nọgide na-enwe ọganihu nke ahụ gị. N'otu oge na-egbu onye ụgha, eke oriri na-edozi ga-eji nwayọọ nwayọọ ma n'ezie, na-amụba arọ nke ezigbo nwoke na nkịtị ọkọlọtọ chọrọ site okike.

Mgbe o wepụsịrị anụ ahụ ndị ahụ na-abaghị uru, nwoke ahụ buburu ibu ahụ ya na narị kilos 40-50 nke mkpụrụ ndụ ọrịa na-enweghị ike ịrịgo otu nzọụkwụ na-enweghị nkwado ga-enwezi ike ịgbago n'ugwu na-enweghị ntutu isi. Onye dị otú ahụ ekwesịghị ichegbu onwe ya maka ifelata ngwa ngwa; n'ụzọ megidere nke ahụ, o kwesịrị inwe obi ụtọ na ya. Onye nwere ezi uche ekwesịghị ịnabata otu mkpụrụ anụ na-abaghị uru n'ahụ ya. Na nkenke, onye ọ bụla kwesịrị ịghọta n'ikpeazụ na site n'iwebata nke ọ bụla nke nri esi nri n'ime ahụ ya, ọ na-azụ onye ụgha, onye iro ya na-enweghị nchegharị, onye na-egbu ya; ọ na-akwado ọrịa niile mara na nke a na-amaghị; o nēdobe uzọ ọnwu nke aka ya.

N'uche nke onye na-eri nri ga-eri nri nke ọma ka o wee nwee ezi ahụike. N'anya ya, afọ efu pụtara ahụ agụụ. Ọ maghị na onye afọ juru n'ezie bụ nwoke na-arịa ọrịa. Afọ ya na-esiri ya ike ịchụpụ nri ndị na-ekwekọghị n'okike n'oge kwesịrị ekwesị. N'aka nke ọzọ, afọ onye na-eri anụ na-efunahụ mgbe niile ma ọ bụ, n'ụzọ ọ bụla, ọ dị mfe nke na ọ naghị eche na ọ dị ihe ọ bụla. Uju afọ ya na-enwe mmetụta, n'ihi na ọ bụ ebe ahụ ka a na-ebufe nri ọ riri ozugbo. Ọbụlagodi nri karịrị akarị adịghị anọ n'afọ ya ogologo oge; ọ na-abanye ngwa ngwa n'ime eriri afọ, gbarie ma ọ bụ gbarie ya, na-ahapụ ahụ n'emeghị ihe kacha njọ na akụkụ ahụ.

Ya mere, ọ dịghị gas na-emepụta n'ime afọ nke raw. onye eri nri. Ọ bụrụ na a na-eri oke nri, gas nwere ike ịpụta n'ime eriri afọ, mana ha na-achọ isi n'ụzọ nkịtị pụọ n'ahụ. Onye na-eri nri na-ahụ ọdịiche dị n'etiti usoro nri nri abụọ ahụ nke ọma mgbe ọ na-agbalị ịnweta ezigbo nri abalị mgbe ọnwa ole na ole gachara. Ọ bụ mgbe ahụ ka ọ na-eche otú ọ ga-esi jiri ndụ ya na-arịa ọrịa na nhụsianya dị otú ahụ ma were ụzọ ndụ ahụ jọgburu onwe ya anya.

Ọgwụ nke onye na-eri nri bụ kpam kpam
Sayensị na-ezighi ezi

Dị ka anyị hụrụ, a na-ebute ọrịa site na mwepu nke akụrụngwa akụrụngwa nke ụlọ ọrụ mmadụ. Ya mere, ahụike nwere ike nwetaghachi naanị ma ọ bụrụ na eweghachiri iguzosi ike n'ezi ihe nke ihe ndị ahụ. Ma gịnị bụ ihe ndabere nke ọrụ nile nke sayensị ọgwụ ọgbara ọhụrụ? Gịnị bụ kpọmkwem ihe ndị dọkịta na-eme? Ha na-eme mgbalị efu iji weghachi iguzosi ike n'ezi ihe ahụ site n'ihe oriri na-emebi emebi, vitamin arụrụ arụ, nnu, hormones na ọtụtụ concoctions na-egbu egbu, ma n'otu oge ahụ, ha na-ewepụ ma tụfuo glands na akụkụ ahụ niile mebiri emebi na enweghị ike dị ka a. n'ihi nbisa nke akụrụngwa sitere n'okike.

Ihe nile a kpọrọ mmadụ na-ebi n'ọnọdụ amaghị ihe dị egwu. N'echiche nke ndị na-eri nri esiri esi, oriri nke ihe ndị a na-esi nri bụ ihe okike, ebe nri site na iwu nke okike bụ nnwale, na nnwale dị ize ndụ na nke ahụ. N'ezie, ụmụ nwoke ebibiwo nguzozi zuru oke nke sitere na okike, na ọtụtụ puku afọ, ha na-eme nnwale na-enweghị isi site na nri esi nri, ihe ndị na-emepụta ihe na ihe ndị na-egbu egbu iji chọta nguzozi ọhụrụ, nguzozi nke onwe ha. Ihe si na nnwale ndị ahụ pụta ozugbo bụ ọtụtụ ọrịa ndị juru n'ụwa taa.

Mgbe m na-akpọ ndị mmadụ òkù ka ha na-eri nri, anaghị m atụ aro nnwale ọhụrụ. N'ụzọ megidere nke ahụ, a na m arịọ ha ka ha KWESỊRỊ NA

NTỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤKWỤ

Ya mere, ọ bụrụhaala na ọ bụghị onye nwere ọgụgụ isi, onye na-agụ ekwesịghị ichere ka ndị ọzọ mee "nnwale ọhụrụ" ahụ ma gwa ya ihe ga-esi na ya pụta. O kwesịrị ịkwụsị ozugbo nnwale ya dị ize ndụ wee tụgharịa gaa n'ụzọ ndụ nkịtị.

Ngwaahịa ikpeazụ nke ndị niile nnwale, masterpieces nke ụlọ nyocha mmadụ, bụ ọgwụ na ntụ ntụ nke ndị ọkà mmụta sayensị na-achọ inye ụwa nri, ebe ọmarịcha ụlọ nyocha okike bụ ọka wit, ukpa na apụl. Anyị niile ga-emerịrị nhọrọ n'etiti abụọ a. Nri niile esitere bụ ihe arụrụ arụ

ananapụrụ àgwà ha eke. Ha nwere uru na-edozi ahụ dị ka mbadamba vitamin a na-akpọsa n'ebe niile na ihe oriri.

Enwere ọtụtụ ụdị dị ndụ, ha enweghị ndị dọkịta, ma ọ bụ ụlọ ọgwụ na ụlọ ahịa ọgwụ, ma, ewezuga ndị nọ n'okpuru nlekọta mmadụ, ha na-ebi n'enweghị ịdaba n'ọrịa ma mezue ogologo ndụ ha kwesịrị ekwesị kwekọrọ na anụ ahụ ha. usoro iwu, dị iche iche site na ụbọchị ole na ole ruo ọtụtụ narị afọ. N'ihi nhazi ahụ ya zuru oke, mmadụ kwesịrị ịdị ogologo ndụ na ahụike karịa ihe ọ bụla ọzọ e kere eke dị n'ụwa a. Ọbụlagodi na enweghị nri zuru oke, enwere ndekọ na ndekọ nke ụmụ nwoke nwere ike iru afọ 150-180, naanị site n'ibi ndụ n'ọnọdụ ebe a na-ezere oke mmebi nke ihe oriri. Eziokwu ahụ bụ́ na ihe ka ọtụtụ ná ndị mmadụ na-adị obere ndụ bụ ihe na-egosi n'ụzọ doro anya na ọ dị ihe na-ezighị ezi n'ụzọ ndụ ha Ụmụ anụmanụ na-eri nri na-abụkarị n'akwụkwọ ndụ akwụkwọ ndụ nakwa n'osisi ahịhịa. Ihe a kpọrọ mmadụ nwere, n'aka ya, ihe oriri kachasị mma na nke siri ike nke kachasị mma nke, ebe ọ na-agafe akwụkwọ na mkpisi, ogwe na alaka nke osisi ndị ahụ, gbakọtara na mkpụrụ na mkpụrụ osisi ha.

Oge eruola ka ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ na-ekweta na ha esiwo n'ụzọ ziri ezi pụọ ma na-eme nchọpụta ha n'ebe na-ezighị ezi. Ha ga-ekwupụtakwa, na ọ gaghị ekwe omume ịkwụ ụgwọ mfu na ihe ndị na-edozi ahụ sitere n'okike site na nkwadebe artificial; na nsị enweghị ike iweghachi mmebi nke akụkụ ahụ dị iche iche; na akụkụ ahụ anyị na glands bụ akụkụ ahụ anyị enweghị ike ịkewa, yabụ na a gaghị ebipụ ma ọ bụ wepụ ha. Taa, a na m egosi ha ụzọ dị mfe ma dị mfe iji napụta ahụ mmadụ pụọ na ọrịa niile nke ọma na nke ọma. Ọ bụ mbibi nke sel ndị ọrịa na ndị na-abaghị uru nke ahụ, site n'iwepụ ihe oriri na-adịghị mma, na dochie ha site na ahụike na sel ndị pụrụ iche ewepụtara site na nri eke. Ka m wee kwenye nke ọma na arụmụka m ziri ezi, ha chọrọ naanị ọrụ ọnwa ole na ole.

Gịnị kwesịrị ịbụ ebumnuche nke ndị dọkịta na ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ, ma ọ bụrụ na ọ bụghị nnwere onwe nke ụmụ mmadụ si na ọrịa? Iri raw bụ ụzọ isi ruo ebumnuche ahụ.

Ha ga-ekwupụta ozugbo ma ha chọrọ, n'ezie, chọrọ ịhụ a ụwa enweghị ọrịa. Ọ bụrụ na ha nwere ike igosi na ngụkọ nke ha ziri ezi karịa ngụkọ ndị sitere n'okike, na ndị na-eri anụ n'ụwa niile na-adaba n'ọrịa kama ịgbake ahụike ha, m ga-ala ezumike nká ozugbo n'ọgbọ egwuregwu na akwụkwọ m ga-emezi. jide m ọnụ. Ma ọ́ bụghị ya, n'ezie, ha apụghị ịmanye ihe a kpọrọ mmadụ ịnagide ọrịa nanị iji meghee ọnụ ụzọ ụlọ ọgwụ na ụlọ ọgwụ.

Ha ga-emekọrịta onwe ha na echiche na ugbu a gaa n'ihu nkwadebe nke nri esi nri na aro ha ga-ewere dị ka mpụ megide ụmụ mmadụ n'ozuzu ya, na "ọgwụgwọ" site n'iji nsị dị ka ịgba afa nke afọ iri nri. Ndị dọkịta maara ihe na mmadụ ga-akwụsị ozugbo ndụmọdụ ndị ahụ ma kpọọ ndị mmadụ ka ha rube isi n'iwu nke okike. Aka dọkịta nke nwere mkpali akọ na uche dị ya n'obi kwesịrị ịma jijiji idetu aha ihe ndị na-egbu egbu na vitamin ndị na-emepụta ihe, egbugbere ọnụ ya kwesịkwara ịma jijiji n'ịkpọ aha ihe oriri ndị e tere esi. Nrụ ọrụ ha dị ka ibibi ndị aka ha dị ọcha ikpe ọnwụ. Ka ndị nne na nna niile mezuo nke a.

Ikekwe ụfọdụ ndị na-agụ akwụkwọ m nwere ike ọ gaghị amasị ụda m na-ede. N'ime echiche ha, okwu m kwesịrị ka mma karịa sayensị (eji okwu Latin na-enweghị nghọta nye ọtụtụ ndị mmadụ), ndị ọzọ na-emekọrịta ihe (na-eme mkpesa), ndị ọzọ dị njọ (nke ihu abụọ), ndị ọzọ na-ekwenye ekwenye (na-enweghị isi), nkwanye ùgwù (ịgha ụgha) na ndị ọzọ akọ (ndị na-emeri emeri).). Ma ọ masịrị m ịbụ onye na-ekpebi ihe, onye nwere ezi obi na obi ike. Ma otu a ka m ga-adị, ọ bụrụgodị na ahụrụ m ụwa dum megide m. Enwere m obi ike na ndị niile nwere ezi uche ga-akwado m na ndị ọgbọ n'ọdịnihu ga-akwado m.

Mgbe m na-atụle nkwanye nke ọkụkọ ofe, nkochi ime akwa nke akwa, imeju e ghere eghe ma ọ bụ mkpụrụ osisi stewed ka ndị na-adịghị mma, na karịsịa maka ụmụaka, ndị omempụ, anaghị m ebubo ebubo ụgha. Ma ọ bụ

M na-emehie megide eziokwu mgbe m na-ewere dị ka ịgba afa ọrụ ahụike niile nke, kama sachapụ arịa ọbara nke onye ọrịa na-eguzo n'ọnụ ọnụ ọnwụ site n'enyemaka nke nri anụ ahụ, na-ewusi akwara obi ya ike ma na-enye onyinye. ya ọhụrụ mgbazinye nke ogologo ndụ, ha na-amụbawanye ya arịa site nsi irritants, na-akpali ọrụ nke obi site " lashes nke ụtarị", belata nke ukwu nke ọbara site na ọbara-ahapụ ma ọ bụ degenerate na itughari ya site artificial n'aka. Bircher-Benner na ọtụtụ ndị ọkà mmụta sayensị ndị ọzọ na-akpachapụ anya, ewerewokwa ọrụ dị otú ahụ dị ka ịgba afa, aghụghọ na ịgba afa.

N'ezie adighm ikpe nke obi umeala mgbe, dabere na nkem nke onwe, nke nwere oke oke, ana m eme nyocha na-egbu mgbu ma mgbe ahụ, dabere na nchọpụta m, m na-ekwupụta na ndị ọkà mmụta cytologists bụ ndị na-agba ara mgbe ha bu ụzọ gbaa puku kwuru puku ihe ndị na-edozi ahụ na nri anụ ahụ ma tinye mkpụrụ ndụ n'ime oke mmebi, wee mebie ya. Ọtụtụ nde ego ọha na eze n'efu na-anwa ịlaghachi na sel ndị ahụ NIILE usoro na ọrụ ha furu efu site na nchọpụta nke otu ihe eji arụ ọrụ.

Ka anyị were dị ka ihe atụ, dọkịta bú onye m nyefere ụmụ m abụọ mara mma. Nke mbụ, n'okpuru ebubo nke inye aka mgbari mgbaze na ịkwado ike ha, ọ machibidoro ha mkpụrụ osisi na-atụ aro na compotes na "nri na-edozi ahụ" kama. Mgbe e mesịrị banyere ịṅụbiga mmanya ókè na ọrịa akpaaka nke sitere na ndụmọdụ ndị ahụ dị ka ịba, ọ depụtara ọgwụ quinine na-emenye ụjọ na, ka emesịkwara, site na nyocha na nyocha na-enweghị atụ, nke kachasị sie ike nke "nri" na nnukwu ọgwụ dị iche iche na ọgwụ. ọgwụ nje ọgbara ọhụrụ ọ napụrụ ụmụaka ike ikpeazụ ha nwere. O doro anya na dọkịta dị otú ahụ bụ onye ikpe mpụ kasị bụrụ ihe arụ, n’agbanyeghị na o mere ihe nile n’amaghị ama. Ugbu a, ka ọ ghara imegharị otu mmejọ ahụ megide ụmụaka ndị ọzọ, anyị aghaghị iwetara ya ikpe ọmụma ya n'ụlọ ma mee ka ọ mata na ọ bụ mpụ jọgburu onwe ya. Ọ bụrụ na ọgwụ na

ụmụ m were n'ime afọ 14 jiri ya mee ihe, a ga-ekpochapụ ndị agha niile kpamkpam.

Ọnọdụ ahụ dị ma ọ bụ karịa taa. N'oge a nke sayensị agamnihu, m ka na-ahụ ọtụtụ ụmụaka pallid, ndị na-adịghị ike, ndị nne ha na-agbaso ụdị agbamume na iyi egwu na-amanye ha iri osikapa, anụ, àkwá, achịcha, mmanụ aṅụ, bọta na pastry, ebe n'otu oge ahụ, ha na-amachibido ha cucumbers. unere maka "ịbụ onye anaghị eri nri", cherị na mkpụrụ vaịn maka "na-akpata afọ ọsịsa", na mulberries na melons maka "na-ebute ahụ ọkụ". Kedu ka m ga-esi jiri enweghị mmasị nagide ọnọdụ ọjọọ a?

Onye ọ bụla maara ka usoro ihe ahụ mmadụ si dị mgbagwoju anya. Otu ọka ọka nwere kpọmkwem otu usoro mgbagwoju anya.
Mgbe anyị mere ka ọ pulite, ọ na-aghọ ahụ na-arụ ọrụ ma na-eme nke ọma nke na-adị ndụ ma na-eku ume dị ka mmadụ, ma e wezụga na ọ pụghị ikwu okwu na ije ije. Ọtụtụ puku ihe ndị dị mkpa maka ịrụ ọrụ mgbe niile nke nnukwu na obere akụkụ nke ahụ anyị na-akwakọba n'ime ya na ọnụọgụ ha chọrọ yana site na ngụkọ kachasị. Mgbe anyị na-atụgharị ọka wit dị ndụ ka ọ bụrụ achịcha, anyị na-ebibi ihe niile dị na ya ma chekwaa ntụ ya: starch nwụrụ anwụ na shuga. N'ịbụ onye e chere na ntụ ndị ahụ bụ ezigbo nri, nne na-enye nwa ya, ma ọ tụrụ egwu inye ya ọka wit dị ndụ.

N'otu aka ahụ, nri niile esi nri n'ụwa, nke ndị na-adịghị ahụkebe na-ewere dị ka ezigbo nri na-edozi ahụ, abụghị ihe ọ bụla ma ọ bụghị mkpọmkpọ ntụ nke na-esi ísì ụtọ na nke nwere nnukwu ntụ. Vitamin na slats chọpụtara n'ime ha nke ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ bụ ihe na-ekwekọghị n'okike, ndị na-adịghị ndụ.

Ozugbo esiri mkpụrụ ndụ akwụkwọ nri dị ndụ, ọ kwụsịrị ịbụ nri; ọ na-esi na ọnọdụ okike pụta wee ghọọ ihe arụrụ arụ. Mgbe nne na-enye nwa ọhụrụ ya achịcha mbụ ya, mmiri ara ehi a mịrị amị ma ọ bụ ihe ndị ọzọ esi nri, ọ na-amalite iji ihe ndị ahụ na-emepụta ihe na-eme nwa ya ule kachasị obi ọjọọ na obi ọjọọ.

Njehie bụ́ isi nke sayensị ọgwụ na ahụ́ ike dabeere n'ịdị mkpụmkpụ ya dị mkpụmkpụ. Ọbụna onye ọkà mmụta cytologist a ma ama dị ka Cowdry na-atụle

nri dị ndụ na nke zuru oke dị ka ọka wit, mkpụrụ osisi na mkpụrụ osisi ka ọ bụrụ "otu na nri dị mfe sitere na mpaghara". N'ụzọ dị iche, ọ na-ewere ikpo ntụ na-acha odo odo bụ́ nke ụmụ mmadụ na-eri dị ka "nri dị iche iche a na-esi n'akụkụ dị iche iche nke ụwa anakọta" (op. cit. p. 220), ma na-atụ anya ka Aristotle bịa gosi ya ihe oriri ahụ. ezigbo ọdịiche dị n'etiti abụọ ahụ.

Ọ bụ ezie na m na-agbagha usoro ọgwụgwọ dị ugbu a, m na-eme ya ghara ibu ịkpọasị megide onye ọ bụla. Naanị m na-enwe mmetụta miri emi maka ndị nwoke na ndị nwanyị niile na-enweghị isi, n'ihi na ha na-eme mpụ ndị ahụ megide ndị nke ha, megide mmekọrịta ha na ụmụ mmadụ n'amaghị ama na n'echeghị echiche. Ma ndị nọgidere na njehie ha mgbe ha gụchara ahịrị ndị a ga-ama onye ọ bụla nwere ọgụgụ isi ikpe.

Oge eruola ugbu a mgbe ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ ga-ahọrọ otu n'ime ihe ndị ahụ ụzọ abụọ mepere ha. Ma ọ bụ na ha ga-anabata amamihe na-adịghị agha agha nke okike na nnwere onwe mmadụ pụọ na nhụjuanya ya niile ozugbo ma ọ bụ, na-eleghara iwu nke okike anya na ịdabere naanị n'ikpe nke onwe ha, ha ga-ewere achịcha ọcha dị ka ọka wit dị ndụ, na-ewere na artificial ka ọ bụrụ. mma ka eke, na-anọgidesi ike na ha na-emerụ nnwale dị ka ọ dị na mbụ. Gịnị ga-esi na ya pụta? Ka anyị were ya na ọnọdụ ihe dị ugbu a gara n'ihu ruo ọgbọ ole na ole ọzọ, n'oge ahụ ọnụ ọgụgụ ọgwụ ji okpukpu abụọ mụbaa; ọnụ ọgụgụ nke vitamin artificial mụbara okpukpu anọ, a gbanwere ụlọ ọ bụla ka ọ bụrụ ụlọ ọgwụ ma onye ọ bụla ghọrọ dọkịta. Gịnị ka anyị kwesịrị inweta n'ihe a niile, mgbe ndị dọkịta n'onwe ha na-arịa ọrịa karịa ụdị mmadụ ọ bụla ọzọ ma na-anwụkarị tupu mmadụ niile?

Ọrụ niile maka iduhie ụwa dị n'isi ndị ọkachamara na-eduga: ndị ọkà mmụta sayensị nyocha na ndị ọkachamara nke ọgwụ. E kwesịghị ịta ndị dọkịta nkịtị ụta, n'ihi na nanị ihe ha na-eme bụ ime ihe ndị nkụzi ha kụziiri ha. Ọ dịghị onye injinia e nyefere n'aka ilekọta ụlọ ọrụ mmepụta ihe tupu ọ mata nkọwa nile nke ọrụ ya. N'ezie, ọ gaghị ekwe omume iji mejuo otu ndị mmadụ ụfọdụ iberibe akwụkwọ elementrị

ihe ọmụma, echiche dị egwu, echiche echiche na echiche ndị na-emegiderịta onwe ha, wee nye ha nnwere onwe zuru oke iji ndụ ndị mmadụ ibe ha egwuri egwu site na ọtụtụ puku nsị, ngwá ọrụ mmekpa ahụ na iwu dị egwu, na ihe a nile na-enweghị ihe ọ bụla ma ọ bụ ihe mgbochi. Ka anyị were obere oge na akwụkwọ ahụike na akwụkwọ nkà ihe ọmụma niile dị n'ụwa ziri ezi. Mgbe ahụ; iji buru ha n'isi, dọkịta ga-achọ ndụ iri na abụọ na ọbụna mgbe ahụ ọ gaghị enwe ike ịghọta otu puku akụkụ nke usoro na-enweghị ọnụọgụ na-arụ ọrụ n'ime ahụ mmadụ.

Ọ bụrụ na onye ọrịa na-arịa ọrịa na-adịghị ala ala ga-agakwuru otu narị ndị dọkịta, ọ ga-anata otu narị ndenye ọgwụ na aro dị iche iche. Maka ndị dọkịta na-eme naanị nnwale na nnwale kacha njọ na nke ahụ. Dị ka ndị na-anụ ntị ugbu a n'eziokwu ndị a pụtara ìhè, agaghị enwe ike ịkwapụ ibu ọrụ n'ubu ha echi. Mgbe ụmụntakịrị nke taa tolitere n'oge ma hụ onwe ha n'ahụ ike ma banye n'ime ihe ahụ riri ahụ, ha ga-aza ndị ọkà mmụta sayensị niile, ndị isi ụwa na ndị nne na nna ha, ma chọọ ịma ihe ndị ha mere mgbe ha mere. gụọ ịdọ aka ná ntị ndị a. Hà ka chere na amamihe ha karịrị ihe e kere eke?

Ọ bụrụ na ha echeghị otú ahụ, ha ga-akwụsị ozugbo ibibi ihe oriri ndị sitere n'okike. Nke a bụ iwu siri ike nke Nature, nke anaghị anabata nkwenye ọ bụla. Ọ bụ iwu nke eluigwe na ala.

Ma taa, ihe a kpọrọ mmadụ na-ebi n’okpuru ọchịchị ekwensu zuru oke nke gbanweworo ụwa a ka ọ bụrụ ala mmụọ. Ndị mmụọ ọjọọ ndị ahụ, bụ́ ndị yikwasịworo ihe mkpuchi nke ụmụ agbọghọ mara mma, nọkwasịrị onwe ha na tebụl nri nri na n'ihe oriri nke mmadụ; ha amakpuwo ala n’ihu ya na n’agba ya, n’ogwe aka ya na n’ụkwụ ya, n’olu ya na n’ubu ya, sitekwa n’ebe ha na-eche nche ka ha na-achị uche ya n’amaghị ama. Ha abawo n'aru-Ya, ma-ọnọdu n'obi-Ya na nkpuru-obi-Ya.

Nwoke ahụ “mepere emepe” nke oge a na-akwa ikpere arụsị e nwere n’oge ochie emo, ma ọ maghị na ya bụ ikpere arụsị dị nnọọ njọ karịa ndị na-ekpere arụsị nke oge ochie. N'oge ochie, ndị mmadụ na-esetịpụ ihe oyiyi nke anụmanụ dị iche iche na-asọpụrụ ha; taa ka ha nēb̩u anu-ulo ahu, nēfè kwa ozu-ha ruru ujọ.

Onye "mepere emepe" nke oge a enweghị ike iji anya nke uche hụ ajọ omume nke dị na ya ụwa dum na-ebi ugbu a. Nwanyị ahụ "dị nro" na "obi dị nro", bụ onye na-ada mbà n'obi n'ihu ntanye ọbara ole na ole n'ihu nwatakịrị, na-etinye nwayọọ na tebụl obi ọbara ọbara, imeju ma ọ bụ ara nke nwa atụrụ ma bee ya n'ime iberibe. enweghị mmasị niile, na-enweghị ịtụgharị uche maka oge na ọ bụ naanị otu awa tupu e kere eke dara ogbenye jupụtara na ndụ na ike. Ọ bụrụ na ọ hụla, site n’oge ọ bụ nwata, ka a na-egbu nwa ọhụrụ na nke ọkụkọ ma ọ bụ nwa atụrụ, ọ ga-ewere mma ahụ n’enweghị mmasị nhata, na-enweghị mgbagha ọ bụla, ya na obi nwa atụrụ, ọ ga-egbuchasị ya. obi nwa ahu, sie nri ma rie. Naanị ihe dị iche bụ na anya ya ejirila otu ahụ ahụ́, ma ọ bụghị nke ọzọ, ma ọ bụghị ya, ọ gaghị eju ya anya ịhụ ozu mmadụ ka ọ gbakwasịrị n’ụlọ ahịa anụ anụ, n’akụkụ ozu ehi. na atụrụ.

Ihe a kpọrọ mmadụ ugbu a adịtụghị ịbụ ndị mepere emepe

Ogologo oge ka ụmụ mmadụ na-anọgide na-eri nri esiri esi, a gaghị enwe ezigbo udo ma ọ bụ udo na-adịgide adịgide n'ụwa. A na-esi ya eri nri na-ebute agha na mgbuchapụ niile dị n'ụwa.

A na-esi ya eri nri nke na-amụ ndị isi ọjọọ na ndị ọchịchị aka ike dị ize ndụ dị ka Hitler, Lenin, Stalin na wdg ma ọ bụ ndị omempụ obi ọjọọ dị ka Abdul Hamid na Talaat na ndị na-eso ha, bụ ndị gburu ọkara nke ndị udo nke Armenia ma chụpụ nke ọzọ. ọkara n'ime ala nna ha oge ochie, ebe ha bi kemgbe ọtụtụ puku afọ, na-apụnara ihe na ịkwakọrọ ngwá ọrụ ugbo ha, ụlọ ha na ha.

ubi, ugwu ha na ndagwurugwu ha, na mgbe ahụ na-enweghị ihere parading n'ihu anya nke dum "mmepeanya" ụwa na zuru ezu n'enwetaghị ntaramahụhụ.

N'agbanyeghị mmụba na-aga n'ihu na mmepụta ọka, a ka nwere nnukwu ụkọ ọka n'ụwa niile.

Enwere ihe atọ kpatara mgbagwoju anya a: Nke mbụ, site n'ịgbanwe achịcha a na-eri nri ka ọ bụrụ achịcha ọcha n'ebe nile, anyị na-anapụ ya ihe fọdụrụ n'ikpeazụ nke uru nri. Mgbe ahụ, site n'enyemaka nke fatịlaịza artificial anyị na-ebuli ọnụ ọgụgụ nke ngwaahịa na-efu nke ọma ya. N'ikpeazụ, onye ụgha ahụ anọwo na-eto ngwa ngwa nke na mmụba nke mmepụta ihe oriri enwebeghị ike ịga n'ihu na-achọsi ike.

A na-ejikwa ọtụtụ ala ihe ọkụkụ na-azụ anụ ụlọ nke anụ na ụlọ ọrụ mmiri ara ehi.

Na mbụ, ọ pụrụ isiri ụmụ nwoke ike iche echiche banyere uru dị ukwuu nke ihe a kpọrọ mmadụ ga-erite site n'iri nri.

Ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ ozugbo a ga-ekpochapụ ọrịa ọ bụla ruo mgbe ebighị ebi, na mgbakwunye na mpụ ọ bụla ga-apụ n'anya n'elu ụwa.

N'otu oge ahụ, atụmanya nke ndụ ga-abawanye ugboro abụọ ma ọ bụ atọ na a ga-enwe ọganihu akụ na ụba nke ịdị ukwuu nke na-agaghị adị n'ime mmadụ ruo ọtụtụ narị afọ, ma ọ bụrụ na ọnọdụ dị ugbu a na-aga n'ihu.

Nkwuputa ndị a bụ eziokwu ọ bụghị akụkọ ifo, na, nke ọzọ, enwere ike nweta uru ndị ahụ niile n'ụzọ dị mfe. Naanị ihe anyị ga-eme bụ ịkwanyere iwu okike kachasị nke mbụ na igbochi mbibi nke ọka wit dị ndụ na nke jikọtara ọnụ. Ọ bụrụ na mmadụ nwere echiche echiche ịbanye n'ime wee ghọta ọdịiche dị n'etiti ọka wit na-arụ ọrụ na achịcha a na-esure n'ọkụ, ọ dị mfe mmadụ nwere ike ịchọpụta ọdịiche dị n'etiti akụkụ ahụ nke onye na-eri raw na nke esighe-

onye eri nri.

Ka anyị leba anya n'àgwà nke ndị ọchịchị ugbu a na-agbaso ụwa na ndị ọchịchị ndị ọzọ nwere ọrụ maka nsogbu ndị a dị mkpa. Akwụkwọ ozi ndị ha nwetara na-egosi na ha ejiriwo mmasị gụọ akwụkwọ mbụ m nakwa na ha na-enwekarị ọmịiko n'echiche m. Anụbeghị m otu olu esemokwu site n'akụkụ ọ bụla. Ma nke a ezughị. Akwụkwọ m abụghị akwụkwọ akụkọ na-atọ ụtọ nke a ga-agụ otu ugboro ma debe ya n'akụkụ. Ọ bụ mpịakọta nke a na-atụle nsogbu kasị mkpa na nke dị ngwa ngwa nke ụwa anyị. Ekwesịrị ka a na-atụgharị ya ugboro ugboro, na ekwesịrị iji nlezianya tụlee ahịrịokwu ọ bụla n'ime ya ma tụlee ya ruo ọtụtụ awa.

Ọ ga-abụ ihie ụzọ ma ọ bụrụ na ndị ọchịchị ụwa ahụ na-ewere iri nri dị ka nanị otu ajụjụ a na-ajụkarị, dịkwa ka nsogbu ndọrọ ndọrọ ọchịchị na nke akụ̀ na ụba ha nile, nyefee ya n'aka "ndị ọkachamara" maka inwekwu ọmụmụ ihe na nleba anya. Ruo ọtụtụ puku afọ, enweela ọtụtụ nnwale na ọmụmụ ihe, mana ha niile adaala nke ukwuu. Taa, ọ bụ ọrụ dịịrị ndị ọchịchị ozugbo iduzi ndị mmadụ ka ha KWUsịa Nnwale ndị ahụ na-emebi emebi na ịlaghachi n'ụzọ ndụ ha. Taa, onye ọ bụla nwere ezi uche bụ ọkachamara n'ịchọpụta ọdịiche dị n'etiti ihe okike na nke na-ekwekọghị n'okike, nri ndị dị ndụ na nri ndị na-adịghị ndụ na ihe ndị ha rụrụ arụ, ndị rụrụ arụ.

Onye na-achị ọtụtụ nde mmadụ, ọ naghị adị mfe na-achị otu onye, mmadụ nke ya.

Enwere ike inwe naanị ihe abụọ kpatara ịjụ ụkpụrụ nke iri nri: enweghị ọgụgụ isi na enweghị ikike. Enweghị ike inwe ihe nke atọ. "Ihe kpatara" ndị ọzọ niile bụ naanị ihe echere na-eme ka e kpuchie adịghị ike abụọ ahụ. Ndị na-akwanyere onwe ha ùgwù n'ọkwá kwesịrị ekwesị ekwesịghị ime ka onye ọ bụla chee na ha enweghị obi ike na ezi omume.

Ndị nọworo na-eri nri kpam kpam ruo ọnwa abụọ ma ọ bụ atọ agaghị ekweta ịlaghachi n'ụzọ ndụ ha na-adịghị mma na mbụ, ọ bụrụgodị na a duru ha gaa n'ụkwụ nke ahịhịa. Nwoke nke na-eche banyere onye ya ma jiri ahụike na ọdịmma nke ya kpọrọ ihe

ụmụaka ga-eme "nnwale" ahụ nke ọnwa abụọ ma ọ bụ atọ n'egbughị oge. Ndị ndú ndị ahụ nwere mmasị na obi ụtọ na ọdịmma nke ndị ha (ma ọ bụrụ na ọ dị) aghaghị imeghe ụzọ maka ọganihu nke ihe nile a kpọrọ mmadụ site na ihe atụ nke onwe ha. Nke a ga-abụ ọrụ kacha baa uru na nke bara uru nye mmadụ.

Ọ bụghị ikwubiga okwu ókè na-ekwu na esi nri nri, ịbụ ekwekọghị n'okike na keakamere bekee, adịghị enye a ọka nke nri anyị pụrụ iche mkpụrụ ndụ. Ọzọkwa, mmefu na nsogbu a na-eme iji nye ha abụghị naanị mkpofu efu, kama ha bụ ụzọ maka ibibi akụkụ ahụ mmadụ kpamkpam na, n'ezie, mmadụ n'onwe ya. Ahụmahụ enwetara n'ime ọnwa ole na ole mbụ nke iri nri ga-egosi onye ọ bụla nke ọma eziokwu nke nkwupụta ndị a. Ọ dị mma ịtụgharị uche n'ajụjụ a nwa oge.

N'ime afọ ole na ole gara aga enwere nnukwu ozi enwetara site n'akụkụ niile nke ụwa na ihe ịga nke ọma enwetara site na iri raw. Ozi a na-egosi na e nwere puku kwuru puku ndị na-eri nri gbasasịa n'ụwa niile, bụ́ ndị a gwọọla ọtụtụ n'ime ha n'ọrịa ndị siri ike ma na-edu ugbu a ndị kasị nwee obi ụtọ ná ndụ. Ndị a abụghị ndị ọkachamara ma ọ bụ ndị ọkà mmụta sayensị; ha bụ nanị ndị gụrụ akwụkwọ na ndị nwere omenala bụ ndị nweworo ike ịghọta ụkpụrụ nke iri nri site na nghọta na mkpebi nke onwe ha, nweekwa obi ike ime mkpebi dị mkpa.

N'ụzọ dị mwute, mgbasa nke akwụkwọ m enwetawo ọtụtụ ihe isi ike siri ike. N'ụzọ doro anya, ọ bụ ihe karịrị ike otu onye na-ekesa nde akwụkwọ efu n'ụwa niile. Etinyere m ọtụtụ ndị nkwusa nọ n'England na America akwụkwọ, na-akpọkwa ha ka ha bipụtaghachi akwụkwọ Bekee mbụ m n'obodo ha. Ha niile kwetara na akwụkwọ ahụ na-atọ ụtọ ma baa uru, mana ha kwuputara na ha na-akwa ụta na ọ dabaraghị n'ime akwụkwọ ha. Nke a bụ ihe kwere nghọta, n'ihi na mbipụta ya gaara egosila njedebe nke akwụkwọ "dietetic" ndị ọzọ ha, n'ihi na ọ dịghị onye maara ụkpụrụ nke iri nri ga-adị.

egewo ntị nke nta n'ebe ha nọ. Ndị mmadụ taa apụghị ịhụ ihe karịrị ọdịmma onwe ha jọgburu onwe ha.

A na m arịọ ndị obodo niile, ndị otu na-ahụ maka ọdịmma mmadụ, ndị nwere obi ọma na ndị na-ahụ maka ọdịmma ọha na eze gburugburu ụwa maka enyemaka ha dị mma. Ka ha nyere m aka niile ha nwere ike na-agbasa n'akwụkwọ m. Ha nwere ike ịtụ akwụkwọ m iri abụọ, iri ise ma ọ bụ narị otu narị ma kesaa ha n'uche nke aka ha, ma ọ bụ site n'ire ha ma ọ bụ site n'inye ha n'efu. Akwụkwọ ọ bụla nwere ike ịzọpụta ndụ, gwọọ ndị mmadụ ọrịa siri ike ma ọ bụ meghere atụmanya nke ọdịnihu obi ụtọ maka ụmụaka. Ka ọ dị ugbu a, ọ nweghị ọrụ bara uru karịa nke ahụ.

Ọ bụrụ na m nwere uru nke akwụkwọ dị otú ahụ afọ 15 gara aga, taa m abụọ ezi ụmụ ga-adị ndụ. N'aka nke ọzọ, ọ bụrụ na a ghọtabeghị uche m ihe dị ka afọ 10 gara aga, mụ onwe m ekwesịghị ịdị ndụ ugbu a.
Ndị mmadụ niile nọ n'ụwa nọ n'otu ọnọdụ ugbu a na enyemaka anyị na-achọsi ike. Ọ dị mkpa ime ka ha mata ụkpụrụ ziri ezi nke ihe oriri ozugbo enwere ike.

Taa, m na-eji anya m na-ahụ ka ụfọdụ ozu na-etinye nnukwu ego iji kesara ndị ogbenye ntụ ọka a nụchara anụcha, shuga, mmiri ara ehi a mịrị amị na anụ echedoro. Site n'ikesara ndị mmadụ ihe oriri ndị dị otú ahụ na-ekwekọghị n'okike na nke dara nnọọ njọ, ha na-eme mmehie dị oké njọ n'amaghị ama ma mebie iwu okike. Ha ga na-eme ihe kacha nsọ, ma ọ bụrụ na ha meghere anya ndị ahụ na-adịghị mma ma kụziere ha ka ha ga-esi bụrụ raw-vegan.

Ndị niile na-eri nri riri ahụ, oji na-acha ọcha na ọcha bụ oji. O nwere mgbe a na-eche na ụwa guzoro, ebe anyanwụ na kpakpando na-agba ya gburugburu. Ọ bụrụ na onye ọ bụla gosipụtara nkwenkwe megidere ya, a na-ewere ya maka onye ara site na ndị na-adịghị ahụ anya, n'ihi na n'anya ha onwe ha ka ụwa guzosiri ike n'ọnọdụ ya, mgbe anyanwụ na-agafe na mbara igwe.

Kpọmkwem otu echiche ahụ na-achịkwa taa. O doro anya na mmadụ na-eche n'ahụ nke ya na kukumba "na-emerụ" ya, ebe achịcha ọcha na-esi nri ugboro abụọ na osikapa a na-egbu maramara, na-agbari ngwa ngwa, "na-achịkwa" ọrụ nke afọ. Ma ọ maghị na, n'eziokwu, ọ bụ iji achịcha na osikapa bụ ihe kpatara adịghị ike nke afọ ya; N'ezie kukumba bụ nri ga-agwọ ya n'ikpeazụ.

Taa, ihe nile a kpọrọ mmadụ kwenyesiri ike na ozugbo mmadụ riri nri a efere ole na ole nke nri "na-edozi ahụ" mgbe agụụ na-agụ ya, ọ na-egbo ihe ndị a chọrọ mgbe nile nke akụkụ ahụ ya. Mana ndị mmadụ amaghị na mkpụrụ ndụ nkịtị nke onye ahụ anaghị ewere nri sitere na ihe ndị ahụ nwụrụ anwụ na ihe arụrụ arụ, na, n'agbanyeghị afọ jujuru afọ, agụụ na-agụ ha.

Taa, ihe niile a kpọrọ mmadụ kwenyesiri ike na iji bie ndụ dị mma, a ga-eduzi ya site na nchịkọta sayensị dị iche iche nke uru bara uru nke protein, vitamin na mineral, nke enwetara na ụlọ nyocha nyocha. Ha anaghị aghọta na ọtụtụ ngụkọ bụ n'ezie ụgha kpamkpam na-emerụ ihe nnọchianya nke ezi foto.

Taa, mgbe mmadụ na-arịa ọrịa, o doro ya anya na ihe nile o nwere ime ka ọ gwọọ onwe ya bụ ịchọta otu nsi a na-akpọ ọgwụ. Ọ bụ ya mere o ji malite ozugbo ịchọ ihe ahụ dị ịtụnanya. Ma ọ maghị na ọgwụgwọ ọgwụ bụ ịgba afa nke afọ iri nri a nakwa na ọ dịghị nsí ga-enwe ike ịrụ ọrụ ọ bụla bara uru. Ma ọ bụ ọ maghị na ọrịa nile bụ n'ihi ihe abụọ na-akpata nanị: na-aga n'ihu agụụ nke nkịtị cell n'ihi na-achọghị eke nri, na pernicious mmetụta nke ekwekọghị n'okike, esie nri nri na ndị ọzọ nsi bekee; ọ dịghị ihe nke atọ kpatara ya. Ya mere, e nwere naanị otu ụzọ ezi uche dị na ya isi napụta onwe anyị n'ọrịa niile otu ugboro. Anyị ga-ezere kpamkpam na nri na ọgwụ na-ekwekọghị n'okike, ma gboo mkpa nke mkpụrụ ndụ anyị site na nri eke eke (raw veganism) naanị.

Ọgwụ ọjọọ, bụ́ nke a na-ewerekarị dị ka ụzọ isi gwọọ ọrịa, bụ, n’ezie, n’onwe ha ihe na-akpata ọrịa. N'ikwu okwu n'ozuzu, ọ

bụ mmejọ jọgburu onwe ya na nke jọgburu onwe ya ịchọ ihe ọgwụgwọ ọ bụla n'ime ihe sịntetik ma ọ bụ na nri nke onye ọ bụla. N'agbanyeghị nke a, ọ bụ ihe a kpọrọ mmadụ mehiere kemgbe ọtụtụ narị afọ gara aga. Ọ dịghị ihe ọ bụla curative bekee n'ụwa a; enwere naanị ihe ndị pụrụ iche na-akpata ọrịa, site na mwepụ nke ọrịa niile ga-ekpochapụ ozugbo. Ihe ndị ahụ bụ nri esiri esi na nsị ndị a na-akpọ ọgwụ ọjọọ aha.

Nwoke nke oge a na-anya isi maka mmepeanya ya, ma ọ dị anya na ịbụ onye mepere emepe n'ezie. Ekwesịrị iji tụọ mmepeanya n'ezie ọ bụghị site n'ọganihu teknụzụ nkịtị, kama ọ bụ site n'ịkwalite echiche na mkpụrụ obi nke mmadụ n'otu n'otu, mmeri nke ajọ omume na ihe iri ahụ riri ahụ, na mgbapụta nke ọgụgụ isi mmadụ site na nkwenkwe ụgha. Iji mejuo agụụ ya na-adịghị mma maka nri, onye nke oge a na-ere pasent 80 nke nri dị ọcha, nke sitere n'okike n'ọkụ ma na-eweta mbibi nke ya site n'ịmepụta ọrịa n'ụdị. Iji mejuo ịchọ ọdịmma onwe onye nanị na nganga ha, ndị ọchịchị nke mba dị iche iche na-agha mkpụrụ nke ịkpọasị na ibu iro n'etiti ndị dị iche iche nke ụwa na-egbukwa ibe ha.

Ọbụna ndị nnọchiteanya nke sayensị, na-achụpụ mmetụta nile nke ebere na ụmụ mmadụ, na-eji nlezianya na-erigbu aha dị nsọ nke sayensị iji nweta ọdịmma onwe ha na-enweghị isi ma na-eme nke a, ha na-apụnara ndị mmadụ ihe n'ụzọ kachasị obi ebere.

Otu n'ime ihe akaebe kacha pụta ìhè nke amaghị ama na azụ azụ nke onye "mepere emepe" nke taa bụ ụzọ o si abịa maka ajụjụ gbasara ọrịa cancer. Kemgbe ọtụtụ afọ, ọ nọ na-achọ ihe kpatara ajọ ọdachi dị otú ahụ na ọgwụ ụfọdụ kpọmkwem, ọ ka na-agakwa n'ihu n'ọchịchọ ahụ na-enweghị isi.

Na njikọ a, ewepụtara m ọtụtụ ndị ọchịchị ụwa ihe àmà m na-apụghị ịgbagha agbagha afọ anọ gara aga. Taa, m na-edobe ihe akaebe ndị ahụ ọzọ, n'ụdị nkọwa zuru oke na nke agbakwunyere, nke ọtụtụ ihe atụ pụtara. Gịnị mere ministri dị iche iche na-ahụ maka ahụ́ ike na ndị ọchịchị ndị ọzọ ji na-eguzosi ike n'ihe na ndị na-enweghị mmasị? Gịnị mere ndị mmadụ ji na-aga n'ihu na mbibi dị egwu nke ihe oriri sitere n'okike? Gịnị mere ha

nọgide na-ejuputa akwụkwọ ha, akwụkwọ akụkọ na akwụkwọ akụkọ na ndụmọdụ na-emegiderịta onwe ya na nke na-emerụ ahụ nke vitamin ụgha na nri ụfọdụ?
Ebee ka akọ na uche na ịdị mma mmadụ nọ? Ebee ka ihe a na-akpọ mmepeanya nọ?

Ka ndị na-aga n'ihu na-ekwu maka mmepeanya gosipụtara nke ahụ ha onwe ha nwere mmepeanya zuru oke iji ghọta iwu okike kachasị nke mbụ wee ghọta ihe ọ pụtara ịtọhapụ mmadụ n'ọrịa niile, ime ka atụmanya ndụ okpukpu abụọ, ka okpukpu atọ ma ọ bụ okpukpu anọ gbakọọ ụkpụrụ ibi ndụ.

Na njikọ a, ihe atụ na-adịghị mma nke mmegbu nke oke ikike nke ndị ọzọ sitere na Los Angeles dị anya afọ abụọ gara aga. Mgbe m gụchara akwụkwọ Bekee mbụ m, otu nwanyị nọ na California, Oriakụ H. Bulbeck, nakweere nri nri siri ike.
N'ịbụ onye akụkụ ahụ metụtara ọdịmma ndị mmadụ dọọrọ mmasị ya, o nyere iwu mbipụta 30 nke akwụkwọ ahụ wee kpebie ịgbasa ozi ọma n'etiti ndị enyi ya na ndị enyi ya. Ka ọ dị ugbu a, ebe ọ matara na otu onye aha ya bụ John Martin Reinecke na-ede akụkọ banyere “ihe bara uru” nke nri raw na Magazin “Let Live” na Los Angeles, ọ degara ya akwụkwọ ozi wee nye ya akụkọ banyere usoro ọgwụgwọ ya. na mgbake nke ma ya na di ya mechara site n'ọrịa ọ bụla ha nwere.

Mgbe ha gụchara akwụkwọ m, ọtụtụ ndị ọrịa n'ụwa niile anabatala iri nri nke ọma, n'ihi ya, a gwọọla ha n'ọtụtụ ọrịa siri ike, malite na isi ọwụwa na ọrịa afọ ruo na ọrịa obi na ọrịa kansa. Ndị ọrịa, bụ ndị ruo ọtụtụ afọ na njedebe na-enwetaghị uru ọ bụla site na ndụmọdụ nke ndị ọkachamara "ọkachamara" kachasị mma, na ọtụtụ n'ime ndị a chụpụrụ n'ụlọ ọgwụ dị ka enweghị olileanya, enwetaghachila ahụike ha n'ime ọnwa ole na ole ma nwee ike ugbu a. nweta ngozi nile nke ndụ ime ihe.

Onye na-ahapụ nri esighe na ihe ndị ọzọ na-egbu egbu enweghị ọrịa ọ bụla, ọ pụkwara iji obi ike na-atụ anya ịka nká nke ahụ ike na ume, na-enweghị ọbụbụ ọnụ nke ọrịa mgbe nile. N'akụkụ nke ọzọ nke akwụkwọ a, onye na-agụ ga-ahụ a

nhọrọ nke ọtụtụ akwụkwọ ozi m na-enweta kwa ụbọchị site n'aka ndị ọrịa mbụ na-achọsi ike inyere ndị ọzọ aka site n'ịkọ ahụmahụ ha. Ọ bụ na mmụọ a ka Oriakụ Bulbeck kpebiri idegara Maazị Reinecke akwụkwọ.

Nwa amadi ahụ na-eleghara ikike m anya na akwụkwọ nke m, depụtaghachi okwu maka okwu nke ọ bụla n'ime maxims isii e nyere na mkpuchi nke akwụkwọ m! tinye ha na February na Eprel, 1965 mbipụta nke "Ka Anyị Dị Ndụ" Magazin dị ka akụkụ nke akụkọ akpọrọ "Agbanahụ na Raw Foods", mgbe ahụ ọ na-enye ire ozi ndị ọzọ na ọnụ ahịa $5. Ma ihe kasị adọrọ mmasị bụ na n'akwụkwọ mmeghe, ndị na-edezi magazin ahụ kwadoro na ọ bụ onye dere isiokwu ahụ! Ndị mmadụ ekwesịghị ịgụ akwụkwọ dị ka "Ka Anyị Dị Ndụ" Magazin, nke na-adị ndụ na mgbasa ozi nke vitamin artificial na nkwadebe "dietetic".

Ugbu a ihe karịrị afọ iri, agbahapụwo m ndụ ọha ma napụ onwe m ihe ụtọ ọ bụla. Anọ m na-akpa ike nke ukwuu n'ihe gbasara mkpa ezinụlọ m na onwe m, mana egbughị m nwa oge iji mefuo ego m niile n'ime akwụkwọ ọmụmụ na ibipụta akwụkwọ, 10,000 nke m kesara n'efu nye ndị otu sayensị. na ndị mmadụ n'akụkụ nile nke ụwa. Emeela m ihe ndị a iji gosi ụwa niile ụzọ ndụ obi ụtọ na nke anụ ahụ́, ma n'oge niile m ji obi m na mkpụrụ obi m mee mkpesa megide ire ndụmọdụ dị otú ahụ maka ego.

Mana taa Mr. JM Reinecke, na-eji echiche m na oke m eme ihe nke ọma, na-achọ ego $5 dollar iji gosi ndị mmadụ otu esi eri nri. eke nri! Nke a bụ, n'ezie, akụkụ kachasị na-enye nsogbu nke ajụjụ ahụ.

Nke a bụ ihe ewepụtara site na edemede abụọ nke Mr. Reinecke:

KA ANYỊ bie ndụ

Febụwarị, 1965 :

Njem njem n'ime nri ahịhịa sitere n'aka JOHN Martin REINECKE

N'usoro isiokwu dị ugbu a, odee na-enye echiche ya dabere na nnwale nke onwe ya, gbakwunyere ọtụtụ ahụmahụ ya mgbe ọ na-ebi n'etiti ma na-amụ ndị mmadụ nke ọtụtụ ihu igwe - nri ha na-eri nke raw nri na mkpụrụ osisi na-enye ahụike. - Ed.

Nri raw kwesịrị ịbụ naanị nri mmadụ na-eri. Iri nri esighe bụ àgwà na-ekwekọghị n'okike nke a ga-ewepụrịrị n'ụwa a ma ọ bụrụ na a ga-enweta ahụike zuru oke. Nri mmadụ kwesịrị ịbụ naanị mkpụrụ ndụ dị ndụ, n'ihi na nri esichara bụ isi ihe na-ebute ọrịa niile mmadụ. Iri nri raw na-eme ka ihe a kpọrọ mmadụ pụọ n'ọrịa niile ma gbasaa ogologo ndụ mmadụ ruo afọ 140 ma ọ bụ karịa.

Ọ bụ mpụ kachasị njọ ịme ka nwa amụrụ ọhụrụ mara nri esi nri, n'ihi na nke a bụ mgbe nsogbu ya niile malitere (Lee mkpuchi nke mbipụta mbụ nke "Raw-Eating" m). Ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ aghaghị igosi na ọdịdị emehiela n'inye anyị ihe oriri na steeti esi nri. (Mbipụta nke mbụ, p. 32). Nwatakịrị nkịtị na-asọ ụtọ nri ndị e si esi asị, bụ́ nke na-egosi na ọ bụ nanị onye nri riri ahụ na-eri nri na-atọ ya ụtọ, dị nnọọ ka opium na-amasị onye ọgwụ ahụ riri ahụ́. (Mbipụta nke mbụ, p. 33). Ọkụ kichin na-ere ma na-ebibi pasent 90 nke uru ezigbo nri raw. (Mkpuchi nke mbipụta mbụ m).

Eprel, 1965 :

Na mbụ, o yighị ihe na-agaghị ekwe omume na anyị pụrụ inwere onwe anyị ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ ọrịa ọ bụla nanị site n'iri nri nkịtị. Ma nke bụ́ eziokwu bụ na “ihe a na-apụghị ikweta ekweta” na-aghọ ngwa ngwa emezuo eziokwu... (mbipụta mbụ, p. 45).

O kwesịrị ịbụ ọrụ ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ na ndị dọkịta ịgba ndị mmadụ ume iri ihe okike; ọ bụghị ikewapụ ihe ndị na-edozi ahụ na-emepụta ihe oriri, ma na-eri ha mgbe niile ka ọ fọrọ nke nta ka ọ bụrụ nke o kwere mee n'ụzọ ziri ezi n'ụzọ ziri ezi na ebe obibi ha, steeti raw. Ndị dọkịta na ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ ekwesịghị ikwu banyere uru nke kewapụrụ

ihe mejupụtara ihe oriri na-edozi ahụ nke onye ọ bụla, mana kwesịrị imesi ike na enweghị mkpa nke nri raw zuru oke.

NKỌTA NKEKWU

N'ikwu okwu n'ozuzu, enwere ike ịchịkọta sayensị dum gbasara nri na-edozi ahụ n'isi ihe abụọ ma mee ka uche mmadụ niile dị:

1.Human nourishment kwesịrị mejupụtara kpamkpam nke ndụ raw mkpụrụ ndụ. Naanị nri ndị ahụ mejupụtara sel dị ndụ nwere àgwà niile dị mkpa iji gboo ihe ndị mmadụ chọrọ.

2.E nwere ma nkịtị na oke akwukwo nri ozu na ọdịdị. Ahụ akwụkwọ nri kachasị zuru oke ma na-edozi ahụ nke ukwuu bụ ụdị mkpụrụ osisi, akwụkwọ nri akwụkwọ ndụ akwụkwọ ndụ, mkpụrụ, ọka na mgbọrọgwụ.

Na nkenke, mmadụ na-enweta ahụ ike zuru oke ma ọ bụrụ na ọ na-eri naanị nri nkịtị; ọ na-arịa ọrịa ruo n'ókè ọ na-eri nri eghe; ọ na-anwụkwa mgbe ọ na-eri naanị nri dị otú ahụ. (Mbipụta nke mbụ, p. 24).

Ihe mmechi nke onye nchịkọta akụkọ nke magazin a:

N'ihi nrụgide nke ọrụ ọ gaghị ekwe omume maka Mr. Reinecke ịza akwụkwọ ozi. Mgbe ọ natachara $5 ọ ga-ezitere gị ntuziaka menu nri raw nke ya kwa ụbọchị yana ntuziaka maka United States na Tropics nwere ntụzịaka zuru oke. Ndị a adịghị n'ụdị akwụkwọ. Ziga na... - Ed.

Ugboro ugboro, anyị kwusiri ike n'eziokwu ahụ bụ na mkpụrụ osisi niile, akwụkwọ nri na mkpụrụ osisi bụ ihe oriri zuru oke nke kachasị mma, nke nwere ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ ihe na-edozi ahụ. N'ihi ya, "nduzi-nduzi" niile na ntụziaka maka nri siri ike enweghị uru sayensị ọ bụla ma ọ bụ ihe oriri. Ọbụna onye na-amaghị ihe nwere ike chepụta usoro nri nke ya, nke na-eduzi ya site n'ụkpụrụ nke agụụ ya na mmetụta ụtọ ya.

Mgbe m nwetara mbipụta magazin nke ọnwa Febụwarị, edegara m onye nchịkọta akụkọ, bụ Maazị Kay K. Thomas akwụkwọ ozi, na-ekwere na ọ ga-enwe obi ụtọ ichekwa ikike m n'ọdịnihu:

Ọnwa Nke Anọ 21, 1965:

Maazị Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Ezigbo,

Ọ tụrụ m n'anya na m gụrụ n'ọnwa Febụwarị nke "Ka Anyị Bie Ndụ" edemede nke Mazị John Martin Reinecke dere nke isiokwu ya bụ "Adventures in Raw Foods", bụ́ ebe onye edemede depụtaworo okwu maka okwu mottoes dị n'ihu akwụkwọ m. "Raw-Eating", na-anọchi anya ha dị ka ọdịnaya nke ya. Biko dozie nghọtahie a na mbipụta gị ọzọ wee jiri nwayọ mee ihe iji gbochie ụdị ihe ahụ n'ọdịnihu.

Arshavir Ter Hovannessian

N'ụzọ dị mwute, ihe dị ka otu ọnwa ka e mesịrị, enwetara m azịza na-enweghị afọ ojuju, bụ nke e mere mgbalị nile iji mee ka Mr. Emeghị ihe n'eziokwu nke Reinecke:

Ọnwa Ise 12, 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Persia.

Ezigbo:

Banyere akwụkwọ ozi gị nke Eprel 21 anyị degaara Maazị John Martin akwụkwọ Reinecke maka nkọwa na nke a bụ ihe ọ dụrụ anyị ọdụ;

"Elebawo m nkeji nkeji nke akụkọ m nke ọnwa Febụwarị wee chọpụta na ọ nweghị ebe m depụtaghachiri mkpụrụokwu n'otu akụkụ nke ụkpụrụ Mazi Ter Hovannessian. Okwu m niile gbasara nri raw bụ echiche nke m na okwu ndị anakọtara site na ahụmịhe na ọmụmụ ihe afọ 25. Ọ bụrụ na m kwuru ihe ọ bụla yiri nke ya, mgbe ahụ ọ bụ kpam kpam ndakọrịta na ọ bụghị ụma.

'Echere m na m nwere otu n'ime akwụkwọ nri siri ike zuru oke na mba ahụ, n'ime ha ahụrụ m otu obere akwụkwọ nta ya.

Ọ bụrụ na m si na ya depụtaghachi, m gaara enye ya otuto. Echetara m na otu enyi m nyere m akwụkwọ nta ya ihe dị ka otu afọ gara aga; na ezigara m Maazị Ter-Hovannessian $10 ka o zitere m akwụkwọ nta ndị ọzọ maka ndị enyi m. Nke ahụ bụ ihe dị ka otu ọnwa gara aga. Ruo ugbu a, anụbeghị m n'aka Mr. Ter Hovannessian ma ọ bụ ego ahụ. Ọ bụrụ na ọ chọghị iziga m akwụkwọ nta ya, ọ ga-eweghachite ego m, n'ihi na ihe m na-ekwu bụ nanị nkwanye ùgwù na ịdị mma nke ịgbasa uru nke ihe oriri ndị zọpụtara ndụ m afọ 25 gara aga.'

(binyere aka) John Martin Reinecke "N'okpuru ọnọdụ na n'ime echiche nke okwu Mr. Reinecke na o kwesịghị n'ụkpụrụ ndị dị na mkpuchi nke akwụkwọ gị, "Raw-Eating", anyị emebeghị mba.
mgbazi na ka anyị LIVE Magazine.

(binyere aka) KAY THOMAS, Onye nchịkọta akụkọ-Onye mbipụta.

Na nzaghachi nye arụmụka ndị a na-enweghị isi, ezigara m akwụkwọ ozi a:

Ọnwa Ise 27, 1965:

Mazị Kay Thomas, Onye nchịkọta akụkọ-onye mbipụta. Ezigbo:

Ọ dị m nwute ịgwa gị na anaghị m ele azịza gị nke May 12 nye leta m nke Eprel 21 anya dị ka ihe na-eju afọ.

Ejidere m akwụkwọ akụkọ gị maka mgbaghara nke Mr. Reinecke nke echiche na ụkpụrụ m ma debe ikike ịchọ afọ ojuju.

Ị na-agbalị igosi ezi aghụghọ ọha mmadụ nke Mazị Reinecke na-eme, bụ onye na-aga n'ihu na-ere echiche m na dollar ise otu ibe. Mgbasa ozi m bụ isi bụ maka ịpụnara mmadụ ihe dị otú ahụ.

N'ihe gbasara $10.00, nke Maazị Reinecke na-ekwu na o zigaara ya m nwere iwu maka akwụkwọ, ọ dị m nwute ịsị na enwetaghị m ego ma ọ bụ akwụkwọ ozi n'aka ya.

ATERHOV

Akwụkwọ ozi a akwụsịla mgbe Oriakụ Bulbeck nwere obiọma nke zitere m nọmba Eprel nke Magazin "Ka Anyị Dị Ndụ", nke, dị ka e gosiri n'elu, e nwere ọbụna ihe atụ na-egbukepụ egbukepụ nke emeghị ihe n'eziokwu nke akwụkwọ. M na-ahapụ ya ka onye na-agụ ikpebi ma "myirịta" dị n'etiti ederede m na isiokwu Mr. Reinecke ọ bụ ihe ndabara ma ọ bụ kpachapụrụ anya.

Onye nchịkọta akụkọ enweghị ike ịkwanye ibu ọrụ n'ubu ya, n'ihi na ọ maara nke ọma akwụkwọ m, nke enyochalarị na magazin ya ọtụtụ ọnwa gara aga, ebe Mr.
Reinecke na-eme ka ihe ka njọ site na ngọpụ na-enweghị isi na mgbagha. Banyere ajụjụ na-adịghị mkpa nke dollar iri nke ọ na-ekwu na o zitere m, ana m achọ n'ihu ọha ka m mara aha ụlọ akụ ma ọ bụ ụzọ o si na-ebugara m ego ahụ, nke m na-enweghị ozi ọ bụla.

Atụmatụ niile nke nri ụfọdụ kwesịrị ikpochapụ kpamkpam pụọ n’elu ụwa. Ụmụ mmadụ kwesịrị ịghọta n'ụzọ doro anya na nri esiri esi adịghị enye nri ọ bụla, nakwa na mmadụ abụghị anụ ọhịa. E wezụga nke a, ka onye ọ bụla rie ihe masịrị ya na n'ụdị ọ bụla ọ chọrọ. Nke a bụ kpam kpam ihe ụtọ onye ọ bụla.

Ndị "dietician" anyị nwere mgbagwoju anya ụbụrụ ndị nwere ogologo ndepụta nke ntụziaka na menus, nke na ọtụtụ ndị na-eche na m, kwa, so na òtù ụmụnna nke "ndị ọkachamara", ya mere ha na-edekarị m akwụkwọ ka m rịọ maka mmemme nke iri ihe. eke nri. N'ebe a, achọrọ m iji ohere ahụ nye ha niile azịza mkpokọta.

Site ugbu a gaa n'ihu, a gaghị enwekwa mmemme nri pụrụ iche, ndụmọdụ ma ọ bụ nhazi oge maka onye ọ bụla. Mmadụ kwesịrị iri ihe ọ bụla masịrị ya, mgbe ọ bụla o nwere ike na ihe ọ chọrọ, dị ka ihe niile dị ndụ na-eme, site na ndanda ruo elephant, Otú ọ dị, anụmanụ ndị ọzọ na-enwekarị afọ ojuju na ihe ndị dị ngwa ngwa. dịịrị ha; Tulee klova, ahihia,

ohia ugwu, akwukwo osisi na ogwu ọzara nwere ọka, aki, inine na nkpuru osisi.

Onye na-eri anụ nwere ike iri otu ugboro n'ụbọchị ma ọ bụ ugboro iri n'ụbọchị; o nwere ike inye nri na otu ụdị mkpụrụ osisi ma ọ bụ otu narị ụdị. Site n'echiche ahụike ọ nweghị ihe dị iche, n'ihi na onye ọ bụla n'otu n'otu n'otu n'otu raw akwukwo nri nri ewepụrụ iche na-enye nri zuru oke n'onwe ya. A ghaghị eduzi onye na-eri raw-eri ọ bụghị site na ndepụta nke ndụmọdụ "sayensị" ma ọ bụ "dietetic", kama site na ọchịchọ nke agụụ ya na ọnụ ọnụ ya, nke ga-abụ onye nduzi ya mgbe nile na nhọrọ nke nri ndị sitere n'okike. Ụzọ kachasị mma, nke kachasị nchebe na nke kachasị mfe bụ iri nri anyị na steeti ebe okike kwadebere ma gosipụta ya, site na ịpịpịa ya n'okpuru ezé anyị. Ma ọ bụrụ na onye ọ bụla nwere oge na ntụrụndụ iji kwadebe salads na efere ndị ọzọ agwakọta, ọ ga-eri ha ozugbo nkwadebe, ma ọ bụghị na N'ezie nke oge mmadụ ga-chụpụrụ kwupụta ọhụrụ degenerations nke nri.

Ndị mmadụ ekwesịghịzi ịgụ akwụkwọ ndị na-ekwu banyere etiology nke ọrịa onye ọ bụla, nyocha, ọgwụgwọ, ọgwụ, vitamin, mineral, protein, hydrotherapy, electrotherapy na ihe ndị ọzọ yiri ya, n'ihi na ọrịa niile sitere na otu ihe kpatara ya ma nwee otu usoro ọgwụgwọ. .

Ọtụtụ ndị anaghị eri anụ, na ọbụna ndị anaghị eri anụ, ndị na-agbalị iri a obere mkpụrụ karịa ka ọ na-adị na-eche na ha ga-ewere onwe ha dị ka ndị na-eri nri. Otú ọ dị, ọ dịghị onye pụrụ iwere onwe ya dị ka onye na-eri nri ma ọ bụrụ na ọ na-eri ọbụna otu nri esi nri otu ọnwa, n'ihi na n'ụzọ dị otú ahụ ọ gaghị enwe ike ịgbapụta onwe ya kpamkpam n'ọrịa. Nke a bụ n'ihi na na mmalite nkebi nke raw-eri ụfọdụ ọnụ ọgụgụ nke ọrịa mkpụrụ ndụ nwere ike ịdaba n'ọnọdụ nke dormancy na ogologo ha ịdị adị na ọnọdụ ruo ogologo oge. Naanị otu nri esi nri kwa ọnwa nwere ike ezuru iji mee ka ha dịghachi ndụ ma nye ha ohere ịmụba ọzọ. Ozugbo onye na-eri anụ na-ewere obere iberibe nri esiri esi, o ji n'aka na ọ na-enye mkpụrụ ndụ ndị ahụ na-arịa ọrịa nri ọhụrụ ma na-enye ha ndụ ọhụrụ. N'ihi ya, mgbe mmadụ na-enweghị ike inwere onwe ya kpam kpam pụọ n'ihe otiti nke ọrịa, ọ ghaghị

chọọ ihe kpatara ya na mmebi iwu ndị ahụ mgbe ụfọdụ, ọ bụghịkwa n'akụkụ ọ bụla ọzọ. Enweghị ike inwe ihe ziri ezi ma ọlị maka ndabara ndị ahụ.

Otu n'ime arụmụka na-enweghị isi megide iri nri zuru oke. nke na-abịara m mgbe ụfọdụ site na ụfọdụ mba ugwu na karịsịa site na England, bụ ọdịiche nke ọnọdụ ihu igwe. Ọ bụrụhaala na mmadụ nwere ike ịchọta ntakịrị ọka na-adịghị amị mkpụrụ, enweghị ike inwe ajụjụ maka ụkọ nri eke sitere n'okike na obodo ọ bụla. E wezụga nke ahụ, n'ihi eziokwu ahụ bụ́ na nri e si esi adịghị enye ihe ndị dị n'ahụ́ mmadụ ihe na-edozi ahụ́, a ga-enwerịrị ihe oriri ga-ezuru ya n'akụkụ nile nke ụwa ma ọ bụrụ na ndị mmadụ jisie ike na-azụ onwe ha ma na-egbo ndụ. Site n'iwepụ nri esighe na nri anyị, anyị adịghị ewepụ ihe ọ bụla na uru na-edozi ahụ nke nri anyị; N'ụzọ megidere nke ahụ, anyị na-ahapụ onwe anyị pụọ n'ihe ndị na-egbu egbu na ndị na-emerụ ahụ. Ihe eziokwu ndị a pụtara n'uju bụ naanị onye nwetara uru nke iri nri ruo ọtụtụ afọ nwere ike ịghọta. Mkpesa niile "sayensị sayensị" nke ndị ọkà mmụta ihe banyere ihe ndụ na-anwa ịnọchite anya nri esiri esi nri dị ka nri bụ echiche efu na-enweghị isi na aghụghọ efu.

Dị ka okwu si kwuo, ugbu a, e nwere mba ụfọdụ ebe ndị mmadụ na-ata ahụhụ site na "ụkọ" nke nri ma nọ n'okpuru egwu agụụ na-agụ mgbe nile, mgbe nkwupụta gọọmentị bụ naanị ihe dị mkpa iji mezuo ọrụ ebube a na-echere ogologo oge nke iweta ụbara n'ụwa. N'ụzọ dị mwute, nkwupụta a dị mfe na nke doro anya na isi nri na-eme ka ihe oriri ndị dị ndụ ma na-atụgharị ha n'ime ihe ndị na-emerụ ahụ adịghị apụta n'ebe ọ bụla, n'agbanyeghị na ugbua na 1963, m mere ka ndị ọchịchị niile na ndị ọkà mmụta sayensị mara eziokwu a na-enweghị mgbagha. ụwa. Nke a bụ ihe nrịbama na-egosi etu mikpuru n'ime mmadụ taa n'amaghị ama, ajọ mbunobi, nkwenkwe ụgha na ihe riri ahụ na-asọ oyi. Okwu ndị dị ka mmepeanya na ọganihu na-adaba oghere mgbe etinyere ha n'ọrụ n'ebe ndị mmadụ nọ n'agbanyeghị ihe niile e kwuworo na nke edere, ka na-ajụ ịnakwere na isi nri bụ ọrụ na-ekwekọghị n'okike na nke jọgburu onwe ya.

Ha na-ekwu na ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ enwewo ọganihu dị ukwuu n'ihe ọmụma ha. Ọ dị m ka ọ na ka ha na-aga n'ihu, otú ahụ ka ha na-aghaghị ịmatakwu na ha amaghị ihe ọ bụla. Ma mgbe ha rutere n'ọkwa ebe ha na-ekweta n'efu na megide ezi amamihe nke okike, ihe ọmụma nke ha abụghị ihe na-akụda mmụọ, a pụrụ ikweta n'ezie na ha mụtara ihe n'ezie.

Ọ bụghị n'etiti ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ 'nwere ihe ọmụma na mmụta nke oge a' ka anyị na-ahụ ndị nna ochie a na-asọpụrụ bụ́ ndị dịrịworo ndụ ruo 140 ma ọ bụ 150 afọ. Anyị na-ezute ndị dị otú ahụ n'ebe dị anya n'ebe dị anya site na nnukwu ebe mmụta, n'ime obi nke okike, ebe ha na-adịghị emerụ ahụ site na ọgwụ ọjọọ na ihe oriri ndị mebiri emebi. Ogologo oge ole na ahụike ka ndụ ha ga-adị, ma ọ bụrụ na echekwabara ha ọbụna mmebi ahụ nke a na-etinye nri ha ugbu a. Ihe na-enye m ikike na obi ike ịgbagha ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ echiche ọ bụla dị ugbu a nke sayensị ahụike bụ eziokwu ahụ bụ na 100 PERCENT RAW INGING na-eme ka ọrịa niile kwụsị ngwa ngwa na n'otu oge. Nwalee, ma ị ga-ekweta.

Adịghị m ikwubiga okwu ókè mgbe m na-ewere dị ka ndị ogbu mmadụ na ndị omempụ, ndị niile, site n'ụfọdụ echiche efu ma ọ bụ ndị ọzọ na-amachibido ndị ọrịa na ndị na-emebi emebi nri ha - akwụkwọ nri na mkpụrụ osisi ọhụrụ - nke bụ naanị ụzọ dị mma iji weghachi ahụike ha furu efu. . Site n'amaghị ama nke jọgburu onwe ya ndị "ndị ọkà mmụta sayensị mụtara" na-eme ogbugbu ka ukwuu karịa Attila ma ọ bụ Hitler mere. Site n'atụmatụ nzuzu ha, ha na-egbu ọtụtụ nde mmadụ kwa ụbọchị, na-enweghị ahụ efe ma ọ bụ mgbakasị ahụ. N'ime ndị omempụ ahụ amaghị ihe ọ bụla bụ ndị niile na-emepụta na ndị na-ekesa ọgwụ, ihe ọṅụṅụ, ụtaba, ala a nụchara anụcha, achịcha, anụ, ihe ụtọ, shuga, tii, kọfị na ọtụtụ ngwaahịa ndị ọzọ na-emerụ ahụ dị ka ndị a. Ụlọ ọrụ mmepụta ihe ọ bụla na-emepụta ihe na-ekwekọghị n'okike, ihe ndị mebiri emebi na-emerụ ahụ mmadụ karịa bọmbụ atọm.

M na-arịọ ndị ọrụ enyemaka niile ka ha mee ihe ha nwere ike ime iji nyere m aka ịgbasa eziokwu ndị a ma site n'okwu ọnụ ma site n'akwụkwọ m.

Ndị na-eri anụ ahụ a gwọrọ ọrịa ha nọ n'ọrụ pụrụ iche itinye nkọwa gbasara mgbake ha n'aka ndị nta akụkọ na ndị ọchịchị niile nwere ọrụ.

N'ikpeazụ, ọ bụ ọrụ diịrị ndị nta akụkọ ka ha bipụta nchịkọta nke nkwupụta ndị ahụ na kọlụm nke akwụkwọ akụkọ ha, na-achọkwa ka ha mara ihe kpatara ndị ọchịchị ji anọgide na-adịghị ike ha.

NKE ATO

Mmezu nke RAW-EATING

Ọtụtụ ndị na-agụ akwụkwọ na-edegara m akwụkwọ ozi ka ha jụọ m gbasara ihe ịga nke ọma ndị e nwetara site na iri nri. Iji meju ọchịchọ ịmata ihe ha, enwere m obi ụtọ inye ha ozi dị mkpa.

Otu afọ ka e bipụtara mpịakọta mbụ nke Armenian m Na-arụ ọrụ na 1960, ebipụtara m akwụkwọ dị nkenke n'asụsụ Persian, bụ́ nke m kesara 4,000 mbipụta n'efu n'etiti ụlọ ọrụ dị iche iche, ndị ọchịchị na ndị nta akụkọ. Akwụkwọ akụkọ na akwụkwọ akụkọ Tehran nyere akwụkwọ ahụ nnabata dị mma na ọtụtụ n'ime ha dekwara nyocha ogologo na njikọ ahụ.

Akwụkwọ ahụ nwetara nlebara anya dị ukwuu na okirikiri Ụlọikpe. Nke di nke ya Highness Princess Shams Pahlavi, Mazị Mehrdad Pahlbod, onye bụzi onye na-ahụ maka ọdịbendị, kpọrọ m òkù ịbịa n'ụlọ ya ma gwa m na Shah (eze MohamadReza Pahlavi), bụ onye nyere ya ntụziaka ka ọ na-asọpụrụ akwụkwọ m. ajụjụ gbasara isiokwu ahụ. Enwere m obi ụtọ idekọ na enwere m ndụmọdụ isii ma ọ bụ asaa na Mazị Pahlbod. Onye odeakwụkwọ ukwu nke Red Lion na Sun Society, Dr. Abbas Naficy, na Director nke Khajenouri Maternity Hospital, Dr. AbulGhasem Naficy,

na ọtụtụ ndị ọkachamara na-edu ndú toro echiche m ma kwe m nkwa nkwado ha.

Enyere ntuziaka ka a zụlite ọtụtụ ụmụaka n'otu n'ime ụlọ mgbei site na iri nri. Tụkwasị na nke ahụ, a ga-anakwere ụkpụrụ nke iri raw na ọgwụgwọ ndị ọrịa n'otu n'ime ụlọ ọgwụ ụmụaka na n'ịgbanwe usoro nri nke otu n'ime ụlọ nri ụbọchị. N'ụzọ dị mwute, na omume n'ezie ezutere m ihe mgbochi dị iche iche.
N’oge na-adịghị anya, ezutere m ọtụtụ ndị dọkịta na ndị ọchịchị nwere ajọ mbunobi, bụ ndị m na-aghaghị ime ka echiche ọhụrụ ahụ jupụta. Nke a abụghịkwa ọrụ dị mfe ma ọlị. Ihe omume ahụ niile kwụsịrị ruo n'ókè nke na ike gwụrụ m wee hapụ mgbalị ahụ site n'akwa ụta dị ukwuu.

Nke a ọdịda bụ ihe niile ọzọ deplorable, n'ihi na m hụrụ na nso ebe otú, n'ihi na-ekwekọghị n'okike oriri na ọṅụṅụ, ụmụ ọhụrụ na nurseries nọgidere na-adịghị ike na-arịa ọrịa, mgbe n'ụlọ ọgwụ, ha na-adabere na artificial vitamin, nsi ọgwụ ọjọọ na anụmanụ na-edozi ahụ. nnapụta site na njide nke ọnwụ ndị ahụ na-adịghị ike, ụmụaka tara akpụ bụ ndị na-enweghị mmiri ara nne na nri anụ ahụ, nwere mmiri ara ehi akpọnwụwo na achịcha ọcha dị ka isi ha. Ọ baghị uru ịgbakwunye, ọ bụghị echiche e nyere mkpa nke nri eke, enweghị ntụpọ.

Mana kọntaktị ndị ahụ, yana ọnụnọ m n'ọtụtụ ọgbakọ ahụike, kuziri m ọtụtụ nkuzi dị mkpa. Nke mbụ, achọpụtara m na ọ bụ ezie na echiche ndị m tinyere n'ihu bụ iwu ndị mbụ na nke dị mfe nke okike, ha na-agbari ma na-ejikọta ha nanị site n'aka ndị nwere ikike mmụta dị elu kwekọrọ na nnwere onwe nke ikpe na nnwere onwe nke uche. Onye nwere ọgụgụ isi enweghị ike iche n'echiche na onye nkịtị nwere ike ịgbanwe usoro sayensị ahụike niile nke taa na ịgbagha echiche nri nri dị ugbu a n'ụwa sayensị.

Ọ bụ ya mere m ji kpebie ibipụta mpịakọta dị nkenke n'asụsụ Bekee na nyefee ya n'aka ndị ọkachamara sayensị na ndọrọ ndọrọ ọchịchị kachasị elu. N’imeri nnọọ oké ihe isi ike, arụrụ m ọrụ awa 16 kwa ụbọchị ide akwụkwọ ahụ, emesịa m mere ka asụgharị ya gaa n’asụsụ Bekee ma bipụta ya n’asụsụ Bekee.

1963. Mgbe ahụ, ewepụtara m adreesị 3,000 site n'akwụkwọ ntụaka dị iche iche wee ziga ihe dị ka puku akwụkwọ anọ na-enye ekele maka ndị ọchịchị niile nke ụwa, na mahadum, ụlọ ọrụ sayensị, òtù mba ụwa, na akwụkwọ akụkọ na-eduga na magazin oge. Etinyere m aka n'akwụkwọ ka ukwuu n'akwụkwọ ndị ahụ ma tinye akwụkwọ ozi so ya na nke ọ bụla. Ahụrụ m nke a dị ka ụzọ kachasị ọsọ na nke dabara adaba nke ịgbasa echiche m n'ogologo na obosara nke ụwa.

Nsonaazụ ahụ karịrị atụmanya m kacha mma. Ọtụtụ puku akwụkwọ ozi na akwụkwọ akụkọ ndị m nwetara n'ime ọnwa ole na ole sochirinụ mere ka m nwee obi abụọ na ndị isi na ndị ọchịchị niile nọ n'ụwa na-agụ akwụkwọ m nke ọma, bụ́ ndị ọtụtụ n'ime ha na-akwado eziokwu nke echiche m n'egbughị oge.

N'ime afọ ndị na-adịbeghị anya, ọ bụghị nanị na m ahapụwo ihe omume ọha na eze, kamakwa agbahapụwo m kpam kpam azụmahịa m iji tinye onwe m n'akwụkwọ m ehihie na abalị. N'agbanyeghị nke ahụ, ọ dị ịtụnanya ikwu na e nwere ndị na-eche na ahapụla m onwe m, n'ihi na, kama ịkpakọba akụ̀ na ụba na iwepụta oge m na-eri ihe, ịṅụ ihe ọṅụṅụ na ịṅụrị ọṅụ, m na-eji ihe nile m na-echekwa ego na-ebipụta akwụkwọ ụfọdụ. , nke m na-ekesa ndị niile n'efu.

Ma n’uche m, ọ dịghị ihe na-atọ ụtọ ná ndụ karịa afọ ojuju anyị na-enweta site n’ijere mmadụ ibe anyị ozi achọghị ọdịmma onwe onye nanị. Ndị mmadụ na-arụ ụlọ palatin, ịhụ ha na-atọkwa ha ụtọ. Ugbu a, nke ọ bụla n'ime ọtụtụ akwụkwọ ozi ekele, ekele na ekele m na-enweta kwa ụbọchị site n'akụkụ niile nke ụwa nwere uru ụlọ zuru oke maka m. Ma mgbe akwụkwọ ozi ahụ sitere n'aka onye a gwọrọ ọrịa siri ike site na ndụmọdụ m na onye na-ewere m dị ka onye nzọpụta ya, ọ dịghị ihe jikọrọ ma ọ bụ njedebe na obi ụtọ m, nke a na-emewanyewanye site n'iche na ihe a nile emewo. mere na-enweghị ụgwọ ọ bụla.

Mkpụrụ obi m na-ata ahụhụ ehihie na abalị mgbe m na-ahụ ka ndị mmadụ na-ala n'iyi n'ebe nile n'ihi ihe a na-akpọ ọnwụ a na-atụghị anya ya. M n'ụzọ doro anya na ndị mmadụ na-adịghị anwụ anwụ; ha na-eji nzuzu na-egbu onwe ha n'ihi nnukwu efere nke na-ekwekọghị n'okike na nke artificial

nri. Obi m na-agba ọbara mgbe m hụrụ ka nne na-atụ ụjọ na-anapụ nwa ya aka ya dị ọcha mkpụrụ osisi kacha mma ma na-atụba achịcha na-egbu egbu, mmiri ara ehi na anụ kama.

N'akwụkwọ Bekee mbụ m, emetụla m aka n'ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ mmadụ niile nsogbu ndị dị mkpa. N'ime mpịakọta a, emelitela m ụfọdụ n'ime okwu m gara aga ma kwuo maka ọtụtụ ajụjụ dị mkpa n'ogologo, na-eme ka isiokwu ahụ bụrụ nke ọha na eze ghọtara. Otú ọ dị, tupu m eweta akwụkwọ ahụ ná nkwubi okwu, ọ ga-amasị m ime ka onye na-agụ ya mara banyere oriri e nyere akwụkwọ Bekee mbụ m, nakwa akwụkwọ ndị ọzọ m.

Mpempe akwụkwọ ozi m degaara ndị ọchịchị na ndị isi ọchịchị ndị ọzọ nke ụwa

Biko sọpụrụ m site n'ịnara akwụkwọ ekele m nke akpọrọ "Raw-Eating". Enwere m olile anya na ị ga-ahụ na ọ ga-ekwe omume itinye oge ole na ole n'ime awa gị dị oke ọnụ ahịa na nyocha nke akwụkwọ ahụ.

N'ihe banyere nri e esi esi nri dị ka nri mmadụ na-eri, ihe a kpọrọ mmadụ n'ozuzu ewerewo ụzọ ahụ na-egbu egbu kpuru ìsì.

Nkwenye nke echiche na atụmatụ kọwara n'akwụkwọ ahụ ga-aba uru nke ukwuu maka ọdịmma obodo gị.

Mpempe na mpụta ole na ole sitere na nzaghachi enwetara:

Akwụkwọ ozi si n'aka Onye isi ala Amir Abbas Hoveyda, onye isi ala Peshia:

Tehran, Ọktoba 18, 1965

Maazị AT Hovanessian,

“Anatawo m akwụkwọ ozi gị na akwụkwọ ahụ i ji ya ziga. Ọ bụ ezie na m na-akwa ụta na n'ihi nrụgide gabigara ókè nke ọrụ ruo n'oge na-adịbeghị anya, enweghị m ike inweta oge ntụrụndụ ịgụ akwụkwọ gị, ana m ekele gị nke ukwuu maka iwetara m ya. "

(Akara aka) AMIR ABBAS HOVEYDA, Prime Minister.

***

Ụlọ ọrụ ndị nnọchianya America, June 29, 1964.

Ezigbo Mazị Aterhov:

A natala akwụkwọ ozi gị nke Maachị 28, 1964, degara Onye isi ala Johnson na White House, yana akwụkwọ ozi gị agbakwunyere, 'RAW-EATING'.

Enyere iwu ka Embassy ahụ butere gị ozi Onye isi ala ekele maka iche echiche gị n'inye ya ohere ịhụ akwụkwọ gị.

WALTER G. RAMSAY,

Onye enyemaka ndị ọrụ na Ambassador, Tehran.

***

Windsor Castle, Eprel 27, 1964

Ezigbo Mazị Aterhov,

Eze Nwanyị nyere m iwu ka m kelee gị maka akwụkwọ ozi gị nye The Onye isi ala Wales, na maka akwụkwọ a nke i deworo.

Nna-ukwu ya chere na ọ dị gị mma iziga nwa ya nwoke akwụkwọ a, na m ga-ezitere gị ekele ezi-okwu nke Queen.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Chere, England.

***

Paris, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez addressee aimablement.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(mbinye aka) Secretary Particulier.

***

Moscow, June 21, 1964.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Enyere m ekele maka nnata nke akwụkwọ gị 'RAW FOOD BỤ ụkpụrụ nke erimeri', nke m na-agụgharị na mmasị.

S. KURASHOV, Minista Ahụike Ọha, ussr.

***

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

Monsieur,

Ọ bụrụ na ị na-eme ihe ziri ezi, ị na-eri nri a na-eri nri agaghị ekwe omume.

Avec tous mes agbamume na-amasị gị, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11" Ọgọst, 1964.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Eji m obi ụtọ nweta akwụkwọ gị magburu onwe ya akpọrọ 'ỊRỤRỤ N'ỤRỤ'. Aha akwụkwọ ahụ na-eme ka m nwee mmasị miri emi banyere ihe ndị dị na ya.

Mgbe m gachara akwụkwọ a, m kwenyesiri ike na eziokwu niile ị dere n'akwụkwọ ...

Akwụkwọ ahụ dị oké ọnụ ahịa nye m. M na-edebe ya dị ka ihe ncheta na-agaghị echefu echefu n'aka gị.

Ugbu a, ka m rịọ gị ikike ịsụgharị akwụkwọ a n'asụsụ Cambodia ka o wee nye obodo m nnukwu uru. Enwere m olileanya na nchọpụta ọhụrụ gị nke sayensị ọhụrụ ga-eme mgbanwe ọhụrụ na nlanarị nke mmadụ n'ozuzu ya.

CHUON NATH JOTANNANO,

Onye isi ndị mọnk na Cambodia.

***

Phnom-Penh, nke 25 Juillet, 1964.

Monsieur,

N'ikuku nnabata de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Onye isi ala du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

ỤLỌ Ọcha, Jun 1, 1964.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Daalụ maka izitere m otu akwụkwọ gị nso nso a. Ana m achọ

gaa n'ihu awa ole na ole efu mgbe m ga-enwe ohere ịgụ ya nkọwa ụfọdụ.

RICHARD W. REUTER, onye enyemaka pụrụ iche nye Onye isi ala na onye isi, Food For Peace, USA

***

Luxembourg, Mee 13, 1964.

Ezigbo,

Royal Highness ha The Grand-Duchess na The Herditary, Grand-Duke nke Luxembourg, chọrọ ka m kweta na nnata nke ụdị akwụkwọ ozi gị nke 23 Maachị 1964, nke i zitere ha akwụkwọ gị 'Raw-Eating'.

Nlebara anya ọma a metụrụ ndị eze ha n'anya nke ukwuu wee gwa m ka m zitere gị. Daalụ ha kacha mma. Ha ga-eji mmasị dị ukwuu gụọ akwụkwọ gị.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, Ọgọst 18, 1964.

Ezigbo Mazị Hovannessian,

Eji m mmasị gụọ akwụkwọ ozi May 12 na ya olu agbakwunyere na 'Raw-iri'. Ọ bụ ndụmọdụ na-akpali akpali nke ị nyeworo maka ihe a kpọrọ mmadụ n'ozuzu ya, echere m na ọ kwesịrị iji nlezianya nyochaa site n'aka ndị na-eche banyere ahụike nke onwe anyị na ọgbọ ndị na-abịanụ. Biko nara ekele m nke ukwuu maka iche echiche gị iziga m mpịakọta a.

CHEN CHENG, Prime Minister nke Republic of China.

***

Tehran, le 18 Ọktoba, 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer ma ọ bụ Onye isi ala Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Ụlọ njem, London, 29 Eprel, 1964.

Ezigbo Mazị Hovannessian,

Ọ dị gị mma izitere m akwụkwọ ekele gị 'RAW-EATING', a ga m eji ohere izizi mụọ ụkpụrụ nri ị tụpụtara.

AL WILLIAMS, odeakwụkwọ ukwu,

NDỊ NA-arụ ọrụ

***

Washington, Mee 15, 1964.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Daalụ maka nnomi nke akwụkwọ gị, Raw-Eating', nke m nwetara na nso nso a. Edewo ihe ndị dị n'ime ya, enwere m ekele maka iche echiche gị na izipu ya.

JOHN M. BAILEY, Onye isi oche, kọmitii DEMOCRATIC NATIONAL.

***

Ọnwa Iri na Abụọ 26, 1964.

Nna m ukwu,

Anyị na-ekweta na nnata anyị nwetara ma chọọ ikele gị maka otu akwụkwọ nta gị aha ya bụ:

Raw-eri (nyocha n'ozuzu). Onye ọ bụla aghaghị ịmata ihe ndị dị n'ahụ́ ya,' bụ́ ndị anyị ji mmasị gụọ.
Site na ekele anyị,

Ọrụ Ahụike Ọha na SWISS FEDERAL,

Onye isi na-ahụ maka njikwa ihe oriri, RUFFI.

***

Port-au-Prince, le Julaị 16, 1964.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Daalụ nke ukwuu maka akwụkwọ gị akpọrọ 'Raw-Eating'. A ga-agụ akwụkwọ a site n'akụkụ ruo n'isi n'ihi na ọ gbochiri nsogbu ga-abara obodo m uru.

Enwere m olileanya na ndụmọdụ gị n'akwụkwọ ga-ezute ihe niile chọrọ ma ga-abụ onye na-ere ahịa kacha mma n'afọ a.

Ngalaba DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA OPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, Odeakwụkwọ nke

Steeti,

Republic d'Haiii.

***

Berlin, Juun 4, 1964.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Onye isi ala German Democratic Republic, Walter Ulbricht, na-ekwupụta ekele ya kacha mma maka akwụkwọ nta ahụ ị zigara ya.

Dị ka ọ dị na mbụ, enwere ike ịkatọ nkwupụta gị n'ụzọ zuru ezu - ọtụtụ n'ime ya N'ezie ịbụ n'elu niile nchegbu nke ọkachamara: dọkịta, nutritional ọkà mmụta sayensị, wdg Otú o sina dị, anyị nnọọ na-ekweta na ị na mgbalị ọ bụla kwesịrị ime ka a ụda usoro nri.

Gọọmenti German Democratic Republic, na karịsịa Ministry of Health, na-elebara ajụjụ a anya nke ukwuu. Iji mepụta ụdị ndụ ahụike dị mma, e hiwere kọmitii ebe a n'oge na-adịghị anya, otu n'ime ihe ya bụ mgbasa ozi nke ụkpụrụ ziri ezi nke nri.

HUTH, Onye isi ndụmọdụ, Chancellery of State.

***

La Habana, 24 afọ gara aga 1964.

Dọkịta echere:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite suruct internation.

Dr. JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA,
Cuba.

***

La Paz (Bolivia), Julaị 10, 1964.

Daalụ nke ukwuu maka akwụkwọ ekele maka akwụkwọ gị na 'Raw Eating'. Agụbeghị m ya, ma gafere naanị isiakwụkwọ ụfọdụ. Echiche ndị ị na-ekwupụta n'ime ha na-akpali akpali n'agbanyeghị na ọ na-ese okwu. Enweghị m ike ịza ajụjụ ha, mana achọrọ m ịgwa gị maka nnabata akwụkwọ gị na mmasị ọ kpalitere n'ime m.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Mịnịsta na-ahụ maka ahụike ọha.

***

Beograd, Eprel 20, 1964.

Nke a bụ iji kelee gị maka izitere m akwụkwọ ekele gị akpọrọ 'RAW-EATING', nke ga-akpalite mmasị dị ukwuu n'etiti ndị na-eche nsogbu nke nri zuru oke.

MOMA MARKOVICH , Secretary Federal for Health and Social Policy.

***

A natakwala akwụkwọ ozi agbamume na ekele site na ndị a:

Queen nke Netherlands; eze Denmark; Eze nke Sweden; Eze nke Belgium; Antonio Segni, Onye isi ala nke Republic of Italy; Adolf Scharf, Onye isi ala Austria; Fransico Orllch, Onye isi ala Costa Rica; S. Radhakrishnan, Onye isi ala India; de Lisle, Gọvanọ-General nke Australia; Urho Kekkonen, Onye isi ala Finland; Eamon de Valera, Onye isi ala Ireland; P. Van de Calseyde, MD Onye isi nke Òtù Ahụ Ike Ụwa, Copenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Minista nke National Health and Welfare, Canada; CH. Shapirah, Minista nke ime ime, Israel; Alfonso Ponce Archila, Minista Ahụike, Guatemala; Abbebe Retta, Minista na-ahụ maka ahụike ọha, Etiopia; Yuichi Saito, Onye isi mmekọrịta, Ministry of Health na

Ọdịmma, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Minista Ahụike na Ọrụ, Gujarat, India; MacEntee, Minista Ahụike, Ireland; Marga AM Klompe, Minista Ahụike, Netherlands; Giorgio Borg Olivier, Prime Minister nke Malta; Gudrun Sanz na Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Sweden; J. Grimond, Leater nke Liberal Party London; Pierre Werner, onye isi ala Luxembourg; Sean F Lemass, Prime Minister nke Ireland; Robert G. Menzies, Prime Minister nke Australia; Mehdi Nawaz Jung, Gọvanọ nke Gujarat, India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gọvanọ nke Madras, India; SK Patil, Minista nri na ọrụ ugbo, India; PC Sen, Onye isi ala West Bengal, India; William Gopallawa, Gọvanọ-General nke Ceylon; Lester Pearson, Prime Minista Canada; Sampurnanand, Gọvanọ Rajstan, India; Shri Partap Singh Kairon, Onye isi ala Punjab, India; Robert Fraser, Ụlọ ọrụ Television nọọrọ onwe ya, London: Mr.

Sarnoff, President, National Broadcasting Company, New York, na ndị ọzọ na...

E zigala akwụkwọ ozi n'ọtụtụ mba mana dịka ị chọpụtara, ezigara ndị ndọrọ ndọrọ ọchịchị nke mba ndị na-esighị ike n'ụfọdụ akwụkwọ ozi ndị ahụ nwere agụụ na ịda ogbenye na nsogbu ndị ọzọ n'ihi amụma ụgha ha, dị ize ndụ na mgbochi nnwere onwe, yabụ ọ bụrụ na ha agbanwee ụzọ ha. ma nyere ndị ha aka mgbe ahụ ha ga-abụ obodo bara ọgaranya na udo. Anụ anaghị eri anụ bụ isi maka ha ma ha gbanwee ụzọ ha.

E bipụtara ọkwa na-esonụ n'òtù ndị ọrụ nke Vegan Society, Great Britain (Septemba 1964): "Mfu dị mwute nke nwa ya nwoke dị afọ 10 na nwa nwanyị dị afọ 14 site n'ihe ọ bịara mara dị ka nri na-edozi ahụ na-ekwekọghị n'okike, mere Arshavir Ter Hovannessian mee nnyocha miri emi banyere nri - ihe si na ya pụta bụ 'RAW-EATING', akwụkwọ nta (7/2d) anyị nwere obi ụtọ na anyị nwetara site na Tehran.

N'ụzọ doro anya, ọ na-ebibi ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ echiche anyị nile bu ụzọ chepụta banyere nri, na ọbụna vegans, na nri ha esichara, nwere ike ịma jijiji.

Ọnweghị ihe efu gbasara vitamin sịntetik na ikekwe na nrapagidesi ike ya na nri raw o nwere ike gosila ụzọ gbara gburugburu vitamin B12 na vitamin ndị ọzọ 'dị mkpa'.

Anyị enweghị ike ikwu okwu ya, ma na nwa ya nwanyị, dị afọ isii Anahit, onye na-eribeghị otu mkpọ nri esighe ma ọ bụ mebiri emebi na ndụ ya, bụ ihe akaebe dị ịrịba ama nke ịdị irè nke nri ọ malitere, na nke anyị na-ehota ebe a. "

Ha na-ebipụta, n'ozuzu ya, ihe mgbakwunye e nyere na njedebe nke akwụkwọ, yana foto Anahit.

***

Wilmslow, Eprel 20, 1964:

Daalụ nke ukwuu maka obiọma gị na izipu otu Raw-Eating'. Eji m n'aka na echiche ahụ dabara nke ọma na anyị maara nnukwu ihe ndozi nke nri raw nri.

Ọ bụrụ na-amasị gị izitere m foto nwa gị nwanyị mara mma Anahit (dị ka ọ dị na mkpuchi azụ), ọ ga-adị m ụtọ ibipụta ya na onye anaghị eri anụ BRITISH ma emechaa n'afọ a yana mgbakwunye na akwụkwọ gị.

GEOFFREY L. RUDD, Odeakwụkwọ & Onye nchịkọta akụkọ, NDỊ Anụ anaghị eri anụ

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

Malaga, Mee 28, 1965.

Ezigbo enyi,

Biko zitere anyị otu ugboro iri na abuo nke akwụkwọ gị mara mma na 'Raw-Eating'. Anyị ga-ezite ego ozugbo na ịgba ụgwọ, na ọnụ ahịa ire ere. Anyị ga na-eme njem nkuzi na England & Wales n'oge mgbụsị akwụkwọ a, anyị ga-atụkwa anya iji akwụkwọ ahụ mee ihe n'ụzọ dị mma ebe ahụ.

H. JAY DINSHAH, Onye isi ala, AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, Njikota Obodo Amerika

***

Nwa Dr. Bircher-Benner nwụrụ anwụ, Dr. Ralph Bircher, tinyere a edemede nke nwere ibe isii na DER WENDEPUNKT, akụkụ nke Ụlọ ọgwụ Bircher-Benner dị na Zurich (Mee, 1964), n'okpuru aha nke "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (All ma ọ bụ Ọ dịghị ihe - Ozizi nke Nutrition), nke enwere ike ịchịkọta nke ọma dị ka ndị a:

"N'akụkụ abụọ dị iche iche nke ụwa, abụọ na-emegide kpamkpam ozizi nke oriri na-edozi ka e tinyeworo n'ihu. Na California, onye na-eme nnwale aha ya bụ Wirnitz ejirila ngwakọta nke kemịkalụ iri anọ na asatọ chịkọta ntụ ntụ nri na-adịghị atọ ụtọ. Site na 'nri' a rụrụ arụ, ọ na-eme nnwale n'ahụ ndị a mara ikpe 18, n'echeghịkwa ihe ọ ga-esi na ya pụta, ọ na-ekpughere ndị nta akụkọ ihe anya ngwa ngwa ngwa ngwa." N'aka nke ọzọ, anyị nwere na tebụl ntụleghachi anyị otu obere akwụkwọ nke nwere ozizi na-emegiderịta onwe ya banyere ihe oriri na-edozi ahụ, nke na-anọchi anya echiche 'All-ma ọ bụ Ọ dịghị ihe': Aterhov/Raw-Eating. Bekee mara mma ma bụrụ nchịkọta nke nnukwu akwụkwọ Armenia abụọ.

Otu na-aghọta na ya ọnụnọ nke nwa ochie elu omenala Aryana. Na-enweghị obere obi ike onwe onye ... ọ na-anọchi anya dị ọcha inine nri dị ka ndị kasị eke na nanị ezi nri nke mmadụ, na anyị ikwere-achọ afọ ọ na-eme nke a na ndị dị otú ahụ ọhụrụ, downright karịrị mmadụ absoluteness na na ihe niile puru omume ya. ga-akwụ ụgwọ iji sụgharịa obere akwụkwọ ahụ gaa n'asụsụ German."

Mgbe m degharịrị isi ihe ndị dị mkpa nke echiche m n'otu n'otu, onye edemede ahụ kwuru banyere ụfọdụ eziokwu sayensị na-akwado m;

"Ugbua afọ iri anọ gara aga Walter Sommer na-eche ihe mere Bircher-Benner na-agabeghị nke ọma n'echiche ya dị ka ikwuwapụta nri nri bụ nanị ihe na-edozi ahụ maka mmadụ. Na ihu ọma nke Aterhov bụ eziokwu na dị ka nchọpụta ọhụrụ (Reader's Digest, January, 1964)

mmadụ ebiwo n'ezie na (fọrọ nke nta ka dị ọcha) raw inine nourishment maka otu nde na ọkara afọ ma si otú, otu onye nwere ike iche, o nwetala ya kasị elu eke mmepe. Na ihu ọma nke Aterhov bụ pụtara ìhè ịghọta nke ugbu a enweghị nguzozi n'etiti nri na vitamin, na 'kpaliri agụụ', 'oge latency (Dammerungszone) na ọrịa na-arịa ọrịa', ọrụ nke 'ala' ọrịa na-efe efe. akwa aku na uba na metabolism n'oge ọhụrụ akwukwo nri oriri na ọṅụṅụ, ndu elu nke akwukwo nri na-edozi, karịsịa na raw nri, iguzosi ike n'ezi ihe nke nutriments, nke na-agaghị ewe iwe, na atụmanya nke ndị dị otú ahụ oriri na-edozi na ihu nke ụwa dum ụkọ nri. ”

Dị ka onye nyocha ahụ si kwuo, ndị mmadụ na-efegharị n'etiti okporo osisi abụọ ahụ. N'echiche ya, ọ ga-abụ ihe ziri ezi "ịghara izu ike n'etiti." Ọ na-adụ ọdụ ka onye na-agụ ya guzoro nso Aterhov karịa Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, Febụwarị 28, 1964.

Ezigbo,

Daalụ maka ịhụ akwụkwọ gị Raw-Eating'. Ọ bụrụ na ị maara ndepụta anyị nke akwụkwọ ị ga-aghọta na anyị na-ekwenyere nke ọma na ntọala gị bụ isi. Anyị nwere ọmịiko zuru oke n'echiche gị ma na-apụghị izere ezere, n'ihi ọrụ ụlọ ọrụ a, kwenye na nchọpụta gị.

Anyị na-amasị gị ụzọ gị na isiokwu nri ụmụaka. Ọ dị oke ọ dị mma. Ọ bụ ezie na nwatakịrị ahụ aghaghị inwe mmasị ebumpụta ụwa ya maka mkpụrụ osisi a mịrị amị, kpachapụ anya maka nri ndị e siri esi nri. Anyị na-enwekwa mmasị n'ụzọ zuru ezu ị na-emeso isiokwu gị, n'ihi na n'ime oghere nke 53 peeji nke ị wetara n'ezie na-eburu arụmụka niile maka ọdịmma, ma ọ bụ site n'echiche nke ndụ ahụike, ma ọ bụ imeri na / ma ọ bụ igbochi ọrịa, na ịṅụ ọgwụ ọjọọ. n'ime akaụntụ na

mmetụta ahụike na akụ na ụba, ọbụna na-emetụ n'ahụ nsonaazụ ụkpụrụ omume maka ụwa n'ozuzu ya.

... N'ụzọ dị mwute ga-abụ ndị na-enyere ụmụ mmadụ aka adịghị enweta nkwanye ùgwù na ụgwọ ọrụ ndị ọzọ (ihe onwunwe) ọ gwụla ma ha na-arụ ọrụ site na 'nhazi.' Ma ọ bụghị ihe na-apụghị ime na ọbụna otu ụzọ n'ụzọ iri nke narị puku kwuru puku pound na-enye onyinye maka 'nyocha' site na ndị ọkà mmụta sayensị nke ukwuu mgbe nanị ise blanks mgbe a oge, ọbụna ma ọ bụrụ na ya pụta emebeghị ihe ọjọọ.

Ụlọ ọrụ CW Daniel LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, England.

***

Mexico, DF Eprel 23, 1964.

Ezigbo Mr. Hovannessian:

Anyị enwetala akwụkwọ gị RAW-EATING na naanị na a Ntụle, aghọtara m na ọ bụ ihe na-adọrọ mmasị na na ị na-arụ ọrụ mara mma n'ezie na-agbalị ime ka ndị mmadụ kwenye na ihe kachasị mma bụ ịgbaso ọdịdị na-enweghị mgbanwe ndị na-ezighị ezi nke ụmụ mmadụ jiri ya mee.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Onye isi njikwa. INTER - AMERICAN ASSN. NKE NKE NKE NKE NKE SANATA, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Ụlọ Enyi, Eprel 13, 1964.

Akwụkwọ gị na Raw-Eating' bịara na Kansụl Ọrụ Ndị Enyi ma enwere m mmasị ịgụ ya. Aga m ezipu ya na Library of Friends Vegetarian Society, ebe m nwere olileanya na ọ ga-aba uru nye ndị ọzọ.
Daalụ maka ezi ọrụ ị na-arụ na ederede gị na ibi ndụ n'ụzọ dị mfe site na nri eke sitere n'okike. Ọ dị m ka ihe ịrịba ama nke olileanya maka nri ụwa na maka udo n'ụwa.
Ekwere m ya

kwesịrị ime ka anyị ghọtakwuo ìhè ime mmụọ. Ugbu a abụ m 'vegan' (onye anaghị eri anụ, anaghị ewere akwa, mmiri ara ehi, mmanụ a honeyụ wdg), yabụ ana m eji aro gị akpọrọ ihe, enwere m ekele na ọtụtụ mmadụ na-abịa ịhụ nke a dịka ụzọ ndụ ziri ezi. Enwere ugbu a obodo dị iche iche, ndị na-elekọta mmadụ bụ ndị anaghị eri anụ na ndị hụrụ udo n'anya, ndị a kwesịrị inye aka n'ịdị n'otu ụwa.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, NWI

***

Israel, Jenụwarị 22, 1965.

Ezigbo,

Mgbe agụchara akwụkwọ gị Raw-Eating', ọ ga-amasị anyị ịgụ akwụkwọ gị ndị ọzọ na bekee... Ọ bụrụ na ndị mmadụ ga-eche ma ghọta na ha nwere ike ịdịkwu mma na obi ụtọ na-enweghị ihe mkpofu niile ha na-ebuba n'ime ahụ ha! Ị bụ onye amụma nke oge anyị.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn.
Estate Nezah, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

Ezigbo:

Agụọla m akwụkwọ gị Raw-Eating' ọ masịrị m nke ukwuu. Ọ na-adọrọ mmasị nke ukwuu n'akụkụ niile, n'ihi na a ghaghị iri nri dị ka ọdịdị na-emepụta ya.

Isi ihe gị bụ otu ihe ahụ m kwadoro n'akwụkwọ m na ihe odide m, ogologo oge gara aga... Ọ ga-amasị m ịsụgharị ya n'asụsụ Spanish, ọ bụrụ na ị nabata echiche ahụ. Ọ bụrụ na ị chọghị, biko zitere m otu oyiri maka onwe m. Ana m eme nyocha ya maka akwụkwọ akụkọ Spanish: Bionomia, nke e bipụtara na Madrid, Spain...

A. Severon, Dr. nke Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.

***

Boston, Julaị 5, 1966.

Ekele Mazi Aterhov:

Na mgbakwunye, ị ga-ahụ dollar iri maka akwụkwọ nta asaa nke akpọrọ Raw-Eating'. Nke a ga-ahapụ itule nke dollar atọ iji kpuchie ọnụ ahịa nzipu ozi dị ka ọtụtụ n'ime akwụkwọ akụkọ No.1 gị dịka i nwere ike.

Anyị nwere mmasị nke ukwuu na akwụkwọ akụkọ gị nke 1 n'ihi na ọ bụ ebumnuche anyị izigara ọtụtụ ndị na-edegara anyị akwụkwọ ozi gbasara nsogbu ahụike ha. Anyị chere na ọ ga-abụ ngọzi nye ọtụtụ mmadụ.

Anyị ga-enwe ekele maka ya ma ọ bụrụ na ị ga-enye anyị ikike ịmepụta mimeograph nke akwụkwọ akụkọ gị nke 1 ebe ọ bụ na, n'ezie, anyị agaghị atụle ime nke a na-enweghị ikike gị. Ọ bụrụ na enyere ikike anyị agaghị agbakwunye ma ọ bụ wepụ otu mkpụrụokwu. Anyị bụ ọgbakọ anaghị akwụ ụgwọ ma nwee ezi obi na-achọsi ike inyere ụmụ mmadụ na-ata ahụhụ aka ịchọta ụzọ ha laghachi na ahụike nke okike zubere ka anyị nwee. Anyị kwenyesiri ike na otu ọchịchọ ahụ na-akpalikwa gị.

Enwere m olileanya, ezigbo Mr. Aterhov, ị ga-enye nke a nlebara anya nke gị ma mee ka m nụ n'ọnụ gị site na ozi ikuku ozugbo ọ dị gị mma ime ya. Anyị ga-ekelekwa ya nke ukwuu ma ọ bụrụ na ị ga-etinye akwụkwọ akụkọ nke 1 ole na ole n'ime akwụkwọ ozi ikuku gị."

Onye nchoputa, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Haziri na 1908 dị ka «Fundamental Research Society» nke Nicola Tesla, Thomas Edison na Francis Richards. ANN WIGMORE, DD
Onye isi ala, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, Juun 23, 1966.

Ezigbo Frater:

Onye ode akwụkwọ ahụ nwetara akwụkwọ gị nke ọma na nso nso a nke akpọrọ Raw-Eating' ma nwee mmasị na nleba anya ya. Ọ na-achọsi ike inye gị ekele sitere n'obi maka ihe ngosi a mụtara, na karịsịa maka nkwado obi ike gị na nkwado nke iri nri ndị na-esighịrị, nke eke.

Edebanyela usoro nri nri a ogologo oge, n'ezie, mgbe ọ na-arụ ọrụ n'ịrụpụta ngwa ọgwụgwọ electro-magnetic, o dere ọtụtụ nri maka ndị dibịa na ndị nọọsụ ihe dị ka afọ 40 gara aga ma ọ bụ n'oge 1926, nke tụrụ aro ka ọ bụrụ 'raw'. nri na nri kwa ụbọchị...

Onye edemede ahụ mekwara nyocha ogologo oge na ngalaba nke electromagnetic emanations na radieshon, na emesịa na isiokwu ndị dị mkpa nke kemịkalụ ugbo, gụnyere ọ bụghị naanị ọnụọgụ, mana qualitative chọrọ iji gboo mkpa dị egwu nke ụmụ mmadụ taa ...

Tupu ịga n'ihu, ka anyị jụọ ma ọ bụrụ na nke gị gara aga Edere mpịakọta n'asụsụ bekee? Achọpụtara na e bipụtara otu n'ime ha n'asụsụ Armenian. Ọ bụrụ otu a, onye edemede ahụ ga-achọ ịmụ otu ihe ahụ ka o wee mata n'uju nke nghọta ọrụ enyemaka gị.

Site n'ịkọwapụta, ka e were kwuo na onye edemede etinyela aka nnukwu oge na mbọ iji mechaa akwụkwọ akụkọ zuru oke, nke bụ ihe gbasara mmechi, nke akpọrọ The Supersensible Rescue of Man', nke na-ekpuchi isiokwu dị omimi...

Tupu onye edemede ahụ akwụsị ozi a, ò nwere ike ikwu na akwụkwọ gị bụ onyinye bara uru nye ihe a kpọrọ mmadụ ma kwesị ịgụ na ịmụ ihe n'ebe nile? Mmadụ ada ada na-agụ na osisi ndụ bụ nanị na-eju afọ nri factory, na na ọ bụghị anụmanụ ma ọ bụ na ọ pụrụ ịdị na-enweghị osisi, na-emepụta na-enye na assimilable ụdị dị mkpa mineral na essences na organic ala ya nri. O yiri ka ọ na-akwanyere ya ùgw

'raw' dị ka ihe na-adịghị mma, adịghị mma, adịghị mma na nke na-akwadoghị maka ojiji ma ọ bụ ịnụ ụtọ ya ...

Dị ka nnukwu Dr. Alexis Carrel dere ọtụtụ iri afọ gara aga: 'Ndị mmadụ enweghị ike ịgbaso mmepeanya ọgbara ọhụrụ n'ụzọ ọ dị ugbu a, n'ihi na ha na-emebi emebi. Ịma mma nke sayensị nke ihe na-adịghị ahụkebe masịrị ha. Ha aghọtaghị na ahụ ha na nsụhọ na-edo onwe ha n'okpuru eke iwu, ọzọ odoro anya karịa, ma dị ka inexorable dị ka, iwu nke sidereal (astral) ụwa. Ha aghọtabeghịkwa na ha apụghị imebi iwu ndị a ma ataghị ha ahụhụ. Ya mere, ha ga-amụtarịrị mmekọrịta dị mkpa nke eluigwe na ala, nke mmadụ ibe ha, na nke ime ha, yana kwa nke anụ ahụ na uche ha. Ọ bụrụ na ọ daa, ịma mma nke mmepeanya, na ọbụna ịdị ebube nke eluigwe na ala nkịtị, ga-apụ n'anya.' Dr. Carrel na-ezokarị aka n'eziokwu ahụ bụ na ụlọ nke ụlọ ọgwụ ndị ọzọ na-ebuwanye ibu adịghị emeri mkpa ọ dị ime ihe na-akpata kama ịnọgide na-enwe mmetụta naanị ya.

Ya mere, anyị nwere ọtụtụ ihe anyị ga-eme iji kuziere ụmụ mmadụ na ịlaghachi n'ihe ndị sitere n'okike, ezi uche na mmezu nke ọrụ na ọrụ anyị.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. USA

***

Allegany, NY Ọktoba 28, 1966.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Otu n'ime akwụkwọ gị 'Raw-Eating' abatala m n'aka ma abụ m ọdịnaya ya masịrị nke ukwuu; nke ukwuu, na m nakweere usoro iri nri nke Raw. Enwere m ugbo ebe a ebe m na-azụlite mkpụrụ nke onwe m, mkpụrụ akụ na akwụkwọ nri, ma enwere m mmasị n'inyere ndị ọzọ aka site na nri Raw iji nweta ahụike zuru oke; yabụ na nke a, m na-ezitere gị akwụkwọ ndekọ ego maka $20.00 iji kwụọ ụgwọ maka mbipụta 30

akwụkwọ gị. Ọ ga-amasịkwa m ọtụtụ mbipụta akwụkwọ akụkọ gị nke 1 inye ndị enyi m.

M ga-eme ihe niile m nwere ike ime iji kwalite akwụkwọ gị na obodo a dịka o nyeere m aka ịchọta ụzọ dị mma iji nweta ezi ahụike. Enwere m nnukwu ndị na-eso ụzọ ebe a na United States ma raara m onwe m nye maka EZI IKE site na iri nri na ibi ndụ. Abụ m onye otu American Natural Hygiene Society. Ebum n'obi m ịga n'ihu na-agbasa ozi ọma nke Raw-Eating' site n'akwụkwọ gị wee kwenye na ọ ga-eweta ọtụtụ iwu ndị ọzọ n'ọnụọgụ maka akwụkwọ gị. Enwere m ugbo mara mma ebe a, ma i bia obodo a, anabatara gi bia noro dika onye ọbịa m.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Onye isi ala of GOOD GOYS OF THE GLOBE "Peace: Good Will Towards Men"

***

Ala ahịhịa nke Dan, Septemba 1, 1966:

Ezigbo enyi m, abụ m onye anaghị eri anụ na onye na-eri nri, m na-ekwusa ma na-akụzi nke a. Achọtara m akwụkwọ akụkọ gị nke 1 n'Ugwu Zayọn Reporter, m wee gbupụ ya ma megharịa ya ka m nye n'efu...Azọrị m ụkwụ gị site n'ime ihe a na-ajụghị gị, ị nyekwa m ikike ibipụta Ọtụtụ n'ime ihe ndị a iji nye enyi m na-arịa ọrịa n'efu?... Enwere m akwụkwọ dị oke ọnụ ahịa 'Nature The Healer' nke John T. Richter dere, mana achọrọ m ịhụ ihe ị na-ekwu. Biko zitere m 'Raw-Eating', ma ọ bụrụ na nke a hà nhata na Nature The Healer m ga-achọ ka ọtụtụ n'ime ha nye ndị mmadụ ibe m. Abụ m onye edemede traktị, mana abụghị m dọkịta ...

Disemba 11, 1966:

Enwere m obi ụtọ karịa ịnata akwụkwọ ndị ahụ yana ezigbo akwụkwọ ozi gị ... Enyi, echere m na akwụkwọ gị dị elu; A na m achọ nke pere mpe karịa Nature The Healer. Ọ dịghị ọrụ dị mma karịa ime ka ndị mmadụ mara uru nke nri raw. Echere m na akwụkwọ gị na-egbo mkpa m ugbu a, dịka akwụkwọ nke buru ibu, ọ na-ewepụtakwa ihe ọma ndị ọzọ. Ee, enwere m ike iji akwụkwọ ndị i zipụrụ... Achọrọ m ụfọdụ nke gị

akwụkwọ. Ana m aga njem ozi ala ọzọ na Florida na enwere m ike iji ọtụtụ akwụkwọ gị na njem a. Apụrụ m ịgbasa nri raw n'ụdị a, a na-akpọkwa m ka m were ụfọdụ ikpe iji nweta ha na nri raw. Ka ọ dị ugbu a, otu nwanyị dina n'ọnụ ọnwụ, ọ fọrọ nke nta ka ndị dọkịta hapụ ya ka ọ nwụọ. Ọ na-arịọ m ka m nyere ya aka ịbanye na nri, enwere m olileanya ime nke a n'oge adịghị anya ...

Oriakụ IW Carroll, Igbe 240, Ala ahịhịa nke Dan, Va. USA

***

Israel, Ọgọst 22, 1966:

Ezigbo Mazị Aterhov. Ọ bụ nnukwu obi ụtọ na m gụchara akwụkwọ gị magburu onwe ya RAW-EATING'. Ọ bụrụ na ụmụ mmadụ ga-otu ụbọchị aghọta mkpa nke eke nri, nke a ga-abụ mmalite nke ọhụrụ oge na akụkọ ihe mere eme nke ndụ mmadụ; ọ ga-abụ naanị paradaịs.

Site n'ikike gị, ka m gosi onwe m. Aha m bụ Joseph Razon, m dị afọ 43, bịara Israel afọ atọ gara aga ma rụọ ọrụ dịka dibịa na Kupat Holim Medical Organisation. Anaghị m enwe obi ụtọ n'ọrụ m na-eme kwa ụbọchị, n'ihi na m kwesịrị ide ọgwụ (nsi). Ọ bụ ezie na m na-agbalị ịkọwa ego kacha nta (primum non nocere), enweghị m afọ ojuju na omume m na-egbu egbu! Aga m arụ ọrụ n'ihi na abụ m nwoke lụrụ nwanyị! Nwunye m bụ onye Teheran... Mgbe m gụchara akwụkwọ gị, m chere na m ga-edegara gị akwụkwọ ozi ma jụọ ma ị nwere ike izitere anyị akwụkwọ n'asụsụ Persian maka nwunye m. Eji m n'aka na ọ bụrụ na ọ na-agụ banyere nri eke na mmetụta ọ na-enwe na ahụ mmadụ, ọ gaghị anwa anwa inye nwa anyị (anyị na-atụ anya nwa) na ihe ndị nwụrụ anwụ!

Ọ ga-amasị m ịnye gị nkọwa ole na ole gbasara ọrụ m na Istanbul afọ ole na ole gara aga. Abụ m odeakwụkwọ ukwu nke 'Turkish Vegetarian-Hygienist Society' ma bụrụ otu n'ime ndị na-arụsi ọrụ ike na mmegharị ahụ. N'ebe ahụ, ụlọ ọrụ ahụike na ụlọ ọrụ kemịkalụ hụrụ ihe egwu dị na mmegharị anụ anaghị eri anụ maka nsị ha na dịka onye Juu, ọ dị m mfe ibibi ya. Ha

mere ezigbo ihe ọjọọ nye onye m, ọ dịkwa m mkpa ịpụ ruo mgbe ebighị ebi n'obodo a mụrụ m, bụ́ ebe m gụrụ akwụkwọ na ndị m hụrụ n'anya. Ma aghaghị m ịbịa Izrel. Ọ dabara nke ọma, ebe a anyị nwere ike ikwu okwu na ide ihe gbasara anụ anaghị eri anụ na ibi ndụ nkịtị. Enwere ihe karịrị ndị dibia bekee 20 na anyị nwekwara obodo nta ndị anaghị eri anụ, AMIRIM, na nso obodo SATAD na ugwu Galil!

Otu izu gara aga agara m ebe a nke ugboro abụọ, enwere m obi ụtọ ma chọọ ịnọrọ na ibi ebe ahụ. Ma nke mbụ, aghaghị m ime ka nwunye m kwenye. Biko, a na m arịọ gị ka ị zitere m akwụkwọ ụfọdụ n'asụsụ Persian gbasara isiokwu a.

Ọ bụ ihe obi ụtọ ịhụ foto ANAHIT, mara mma na ahụike. Mmadụ nwere ike ịhụ ahụ ike ya site na ilele foto ya anya.

Nọvemba 12, 1966:

Ọ bụ ezigbo obi ụtọ ịnata akwụkwọ nta gị na-atọ ụtọ nke ukwuu Raw-Na-eri' na Persian version. Enwere m ekele maka gị ma nwee olileanya na nwunye m ga-aghọta isiokwu ahụ nke ọma. M na-atụkwa anya na nwa m ga-enwere onwe ya pụọ na mmerụ ahụ nke esi nri, nri na-ekwekọghị n'okike!... N'agbanyeghị ọrụ m na ụlọ ọrụ ahụike, m na-elekọta ndị chọrọ ịgbaso ụzọ ndụ ịdị ọcha. Mgbe m nọ na Turkey, m na-elekọta ndị ọrịa m dị ka onye na-ahụ maka ịdị ọcha. Ugbu a n'Izrel, m na-ebu ụzọ kpata ihe e ji ebi ndụ, n'ihi ya, aghaghị m ịrụ ọrụ na òtù ahụ́ ike.

N'oge na-adịghị, m ga-arụ ọrụ n'ubi na-adịghị ọgwụ ike. Ma Na-enweghị ebe nlekọta ahụike nke a agaghị enwe afọ ojuju zuru oke, yabụ yana ụfọdụ ndị dọkịta naturopathic anyị na-achọ ndị dị njikere inyere anyị aka! Enwere m olileanya na n'ọdịnihu dị nso, m ga-agwa gịkwu banyere ya.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

***

Baldwin Park, California, Eprel 14, 1966.

Ezigbo Enyi:

Enwere m obi ụtọ ịhụ akụkọ gị gbasara iri nri na 'Ugwu Zayọn Reporter' nke Jerusalem, Israel. Onye nchịkọta akụkọ bụ nwanne m nwoke. Obi dị m ụtọ na ị kọrọ gbasara akwụkwọ gị n'akwụkwọ ya. Enwere m mmasị nke ukwuu n'ịgụkwu akwụkwọ ndị na-ekwu banyere nri raw, n'ihi ya, m na-ezitere m iwu, nke mbụ m, ka m bu n'obi ịgbasa eziokwu a dị nnọọ mkpa.

Ọnwa Isii 20, 1966.

Enwetara m akwụkwọ gị bara uru. Ha bụ ihe m chọrọ ... m kpọrọ ihe akwụkwọ ndị ahụ nke ukwuu, ma nwee olile anya na ọtụtụ ndị mmadụ nọ na mba dị iche iche ga-achọta ha ka m nwere ihu ọma ime ya...

Ọnwa Iri na Otu 13, 1966. Obi dị m ụtọ na m nwere ike ugbu a ịtụ ụfọdụ akwụkwọ gị, Raw-Eating'. Ha bụ ihe ndị mmadụ chọrọ. Achọrọ m izipu ozi a ngwa ngwa, mana chere ruo mgbe m ga-enwe ike ịhapụ ego ahụ. Echere m na oge ọzọ m nwere ike ịtụ ngwa ngwa, ebe enwere m ihe ụfọdụ a na-elekọta ... Anọ m naanị m, m ga-abụ 89 afọ na 5th nke Feb. onye na-eto eto nwere ike. Ana m ede aha na adreesị m n'akwụkwọ ahụ ma na-agbazinye ha ndị ga-agụ ya. Achọrọ m ka akwụkwọ ndị ahụ na-agagharị n'ihi na enweghị m ike inye ha ka ha dinara n'ụlọ mmadụ... Anọ m na-agbalị ịgbaso usoro nri anụ ahụ dịka m maara maka ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ ihe niile.

afọ abụọ gara aga. M rụrụ ọrụ n'ubi m n'ehihie a niile, ike anaghịkwa agwụ m ...

ORAF. CARPENTER, California

***

Alberta, Eprel 9, 1966.

Ezigbo,

Abụ m onye na-agụ 'Mount Zion Reporter', enwere m mmasị na edemede 'Uru nke nri Raw'. Adị m afọ 75 na-eto eto, ọ ga-amasịkwa m irite uru na àgwà nke nri raw nri. Abụ m onye na-eme egwuregwu n'oge mbụ - mana agbaara m onwe m nye na nri ndị e siri esi nri.

Nsogbu bụ inweta ụdị akwụkwọ nri na mkpụrụ osisi ziri ezi-na-enweghị ntụtụ ịnweta, ebe a na Canada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canada.

***

Swansea, Maachị 1, 1964.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Na mbido Jenụwarị, ka ị na-ekiri mmemme 'TONIGHT' na igwe onyonyo m, elere akwụkwọ gị masịrị m, na site n'ịnụ ihe ole na ole ka a na-agụ na ya. Enwere m mmasị nke ukwuu ịnweta akwụkwọ gị. N'ihi ya, m degara BBC akwụkwọ maka nkọwa ndị dị mkpa nke onye bipụtara, wdg. Ewoo, a gwara m, n'ikpeazụ, na ọ gaghị enweta na obodo a. Otú ọ dị, ha zitere m nanị adres ha nwere, n'ihi ya, ekpebiri m idegara gị akwụkwọ ozi ma ọ bụrụ nanị iji kelee gị ma chọọ ka ị nwee ihe ịga nke ọma n'ịgbasa ozi gị. Ekwenyere m, n'ụzọ siri ike, na iri nri bụ ihe kacha emerụ ahụ n'omume ọjọọ niile. Kedu ụwa dị iche na nke a nwere ike ịbụ, ma ọ bụrụ na ụmụ mmadụ gbanwere omenala iri nri ya dị ka a gbara ume n'akwụkwọ gị. Ihe atụ gị bụ mbọ kachasị elu maka ọdịmma mmadụ n'ụwa taa. Ekele dịrị gị—Onye amụma kachasị elu nke ọgbọ a...

Eprel 29, 1964. Lee ụbọchị obi ụtọ ọ bụ Wenezde gara aga mgbe akwụkwọ na akwụkwọ ozi gị rutere. Ọ banyela n'ahụ́, ọ na-amakwa m mgbe ụfọdụ. Nke ka nke, o nyela m nghọta ma kpalie m ọzọ. Kemgbe m bụ nwata, mgbe m bu n'isi n'isi n'ụlọ akwụkwọ Sọnde, achọla m EZIOKWU. ('Unu gāma kwa ezi-okwu, ezi-okwu ahu gēme kwa ka unu pua n'orù'). Ọchịchọ ahụ dugara m site n'ụka dị iche iche, gaa na Rationalism, wee gaa na nri anaghị eri anụ na Ndozi Nri na Ngwọta Nature na, n'ikpeazụ nye Theosophy na naanị ihe anabatara (m) nkọwa nsogbu nke ndụ—Karma na ịlọ ụwa. Lee ogologo njem ọ bụla. N'ebe a, n'ikpeazụ, na-ele akwụkwọ gị anya, ọ dị m ka ọ bụ 'Nke a bụ'. Daalụ maka ụdị ọmarịcha onyinye a, ma were akwụkwọ ozi gị kpọrọ ihe...

Ọnwa Abụọ 3, 1966. Ọ bụ nnukwu ihe ọṅụ ịnụ gị ọzọ, na ka mụta site na mpempe akwụkwọ gị maka ọtụtụ ihe ịga nke ọma nke ndị na-agbaso ihe nlereanya gị nwetara... Ị ga-enwe mmasị ịmata banyere nwa nwa m. Ọ nwere mgbakasị ahụ ụjọ na 1964, ma nọrọ n'ụlọọgwụ uche nwa oge. N'oge na-adịghị anya ka ọ pụtachara, enwere m ike iziga ya otu akwụkwọ gị... O were Raw-Eating dị ka ọbọgwụ mmiri, wee gbakee nke ọma. Ọ gbanwere echiche ya na àgwà ya dum, ọ na-emekwa nke ọma ugbu a n'ọmụmụ ihe ya. Ọ bụ nwa akwụkwọ nkà na Mahadum Manchester.

Oriakụ Gena Harries, 11Hston Ebe, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

Southsea, Febụwarị 20, 1964.

Ezigbo,

Ọ ga-adị m mkpa ma ọ bụrụ na ị ga-enye m nkọwa gbasara otu m ga-esi nweta akwụkwọ aha ya bụ 'RAW- EATING' nke ATERHOV dere. Ụlọ ọrụ mgbasa ozi Britain dị na Lọndọn nyere m adres gị ka ha gwara m na a pụghị inweta akwụkwọ ahụ n'asụsụ Briten. Ọ ga-amasị m ị nweta otu.

19 Maachị, 1964. Daalụ nke ukwuu maka akwụkwọ gị na Raw-Eating' nke m nwetara na Tọzdee gara aga, Maachị 12. Ihe dị n'ime akwụkwọ gị bụụrụ m mkpughe n'ezie, akwụkwọ kacha mara mma m gụtụrụla gbasara mkpa na ihe ndị mmadụ chọrọ. M chekwara otú isiokwu nke akwụkwọ ahụ si bụrụ eziokwu na obi ụtọ. Enwere m ekele maka ogologo ọmụmụ ihe na oge ọ ga-abụrịrị na etinyere na mbọ nke imepụta na nkwadebe nke akwụkwọ ahụ. Nke a bụ okwu na-adịghị mma nke mmetụta m n'ezie banyere ya na m ga-eme ike m niile iji mee ka ndị ọzọ nwee mmasị, ma ọ gaghị abụ ọrụ dị mfe ịmara ihe ndị mmadụ bụ na otú ha si achọsi ike ịgbanwe àgwà ha, karịsịa iri nri. ndị. Otú o sina dị, a ga m agbalị ike m ime ka ha kwenye ma mee ka ha ziga akwụkwọ gị... Ọ bụrụ na ị nwere mmasị, m ga-eme ka ị mara site n'oge ruo n'oge ka ihe na-aga...

Oriakụ VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, England.

***

Santa Rosa, Nọvemba 27, 1964.

Ezigbo,

Enwere m obi ụtọ ịgụ akwụkwọ gị, 'Raw-Eating', ọ ga-amasị m nke ukwuu ịnweta nke m. Ka mụ na ndị enyi m abụọ kparịtachara ya, ha onwe ha nwekwara mmasị inweta otu, ya mere ana m etinye akwụkwọ ego maka $4.50 maka akwụkwọ atọ... Ọ na-agụsi m agụụ ike ịnata akwụkwọ ndị a... Abụ m 100% 'raw fooder', na m na-agbasa ozi ọma n'etiti ndị nwere mmasị. Nri raw echekwala ndụ m.

Jenụwarị 21, 1965:

Mgbe anatachara mbipụta 15 nke 'Raw-Eating' yana akwụkwọ ọnụahịa agbakwunyere na-arịọ nchikota $10.00, ana m emechi akwụkwọ ndekọ ego ụlọ akụ... gbakwunyere $10.00 maka mbipụta iri na ise ọzọ nke Raw-Eating.' "Enwere m ekele maka ohere ahụ iji nyere ndị mmadụ aka ịghọta mkpa ọ dị iri nri raw, site na nnukwu ọrụ nke gị. Daalụ.

Febụwarị 2, 1965:

Otu akwụkwọ akụkọ 'Ka Anyị Dị Ndụ' bụ nke gị ịgụ nke Martin Reinecke edemede, 'Agbanahụ na Raw Food'.

Mbipụta nke ọnwa a nwere akwụkwọ ozi m na-akọwa otú mụ na di m si malite iri nri 100% nke raw nri. Anyị nwere mmasị na nke a, anyị ga-anọgide na-enyere Martin aka ịkwalite ụzọ iri nri a, dịka anyị nwere ike.

Akwụkwọ nke gị, 'Raw-Eating', dị oke egwu. Obi dị m ụtọ kesaa ya n’etiti ndị na-achọ ihe ọmụma a. Ọ bụ eziokwu na ha dị ole na ole n'oge a, mana m kwenyere na ka oge na-aga, nghọta ga-abịara ọtụtụ ndị. Iso ndị ga-ege ntị na-arụkọ ọrụ na-enye nnọọ afọ ojuju.

Mee 6, 1965:

Enwetara m akwụkwọ ozi gị nke na-arịọ mbipụta azụ nke 'Ka Anyị Dị Ndụ' mana m ọ dị nwute na ụlọ ahịa nri ahụike erela mbipụta niile. Ana m ezitere gị mbipụta nke May, m ga-aga n'ihu na-eziga okwu ndị a ma ọ bụrụ na ịchọrọ ịdebanye aha.

E zigara m Martin Reinecke otu akwụkwọ ozi gị maka mezie akụkọ February ya dị ka atụpụtara ya.

Ọ ga-amasị m ịnweta otu mpịakọta nke abụọ gị mgbe ọ gwụchara. Enweela m ezigbo ihe ịga nke ọma n'ire ụda mbụ gị, m ga-achọkwa idobe ụfọdụ n'aka.

Oriakụ Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Venice, Calif., Septemba 29, 1964.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Daalụ nke ukwuu maka mbipụta abụọ nke akwụkwọ gị 'Raw-Eating' Ọ masịrị m ịgụ ya nke ukwuu.

Akwụsịrị m iri nri esiri esi ọnwa ise gara aga. Adị m afọ iri atọ na otu, ahụ́ adị m mma. Kwa ụbọchị, m na-agba ọsọ 2-5 kilomita n'akụkụ osimiri, na-egwu mmiri, na-aga n'ugwu. Izu atọ gara aga, agbagoro m ugwu Withney n'otu ụbọchị. Njem okirikiri ahụ dị kilomita iri abụọ na isii na ugwu ahụ n'onwe ya karịrị mita 14,500 n'ịdị elu. Ọnụọgụ m bụ 58-60. M na-agwa gị ihe ndị a niile ka m wee mara na nri esighị ya bụ azịza nye ahụhụ niile nke ụmụ mmadụ.

Enwere m mmasị nke ukwuu ire akwụkwọ gị na United States (na ikekwe na Canada). Biko mee ka m mara ego ole ị na-arịọ maka mbipụta 500 ma ọ bụ 1,000...

Ọnwa Abụọ 6, 1966:

Mụ na nwunye m nọ ugbu a ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ afọ abụọ na-eri nri 100 pasent nri na nsonaazụ kacha mma. N'ime ya, m na-ezitere gị otu isiokwu nke Shirley nwunye m dere, nke e bipụtara na magazin 'KA KA NDỤ', July 1965. Anyị na-ahapụ gị ka i jiri isiokwu a na foto ndị dị n'ime ya mee ihe. Otu n'ime foto ndị a bụ nke ezigbo enyi anyị bụ onye anaghị eri anụ. Ọ na-agba ọdụm (African) mgba aka efu, ọdụm ndị a nwere ezé na aka ha niile. Mickey SOLOMON bụ aha ya.

Ọ dịghị mgbe obi dị anyị ụtọ otú ahụ ná ndụ anyị ebe anyị na-eri nri anyị raw. Akwụkwọ gị bụ akwụkwọ kacha mma anyị nwere gbasara nri raw, anyị na-agụkarị akwụkwọ gị. Ọ ga-amasị anyị ịgbasa eziokwu banyere nri raw ... Anyị chere na akwụkwọ gị magburu onwe ya kwesịrị ka ọ dịrị ọtụtụ ndị mmadụ. Edechiri bụ akwụkwọ ego $20.00...

Oriakụ Shirley & Mazị Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. USA.

***

Columbia, S.C. Ọnwa Mbụ 7, 1965:

Enwere m obi ụtọ nke ukwuu akụkọ gbasara akwụkwọ nta gị RAW-EATING' na Let's Live Magazine- Disemba 1964. M degaara onye edemede, Martin J. Fritz, ma ọ dụrụ m ọdụ ka m degara akwụkwọ akụkọ British Vegetarian Magazine ma ha nyekwa m adreesị gị...

Oriakụ IRENE GOLOMON, US A

***

Wepụta n'akwụkwọ ozi nke nwa amadi nọ n'Abadan, ka m gụchara akwụkwọ Persian:

Abadan, Julaị 25, 1965:

Ezigbo Mazị Aterhov,

Obere akwụkwọ nta gị ewetala nnukwu mgbanwe n'echiche echiche m, nke mere na m weere onwe m dị ka onye na-eri nri. Amaghị m

ka esi ekele gi. Ọ bụghị ikwubiga okwu ókè ikwu na m ji ndụ m n'aka gị. Ị bụ Jizọs nke oge anyị, na-enye ndụ ndị ọrịa na ọkara nwụrụ anwụ, na ihe ụtọ ndụ na nke ahụ!...

SADARAT, Abadan, Persia.

***

Mgbe m bipụtasịrị nnukwu olu m n'asụsụ Armenia, raw-iri nri na-enweta ọtụtụ ihe na Armenia.

Ọnwa Iri na Abụọ 24, 1961.

Ezigbo Mazị Hovannessian,

Ụlọ akwụkwọ Central nke Academy of Sciences nke Armenia natala ekele nke mbụ olu nke ọrụ gị nke isiokwu ya bụ Raw-Eating. Iji mezuo ọchịchọ nke ọtụtụ ndị na-agụ akwụkwọ anyị maka ọrụ gị nke isiokwu ya bụ "Raw Eating", biko zitere anyị akwụkwọ mpịakọta ise nke mbụ, n'ihi na mbipụta abụọ ahụ ezigara na-adị mgbe niile ma na-egbu oge dị ukwuu. imezu ihe ọtụtụ ndị na-agụ akwụkwọ chọrọ.
"

ACADEMY OF SCIENCES OF THE ARMENIA, H.MECHERIAN,
Onye isi ngalaba nke Completive.

***

Ọnwa Iri na Abụọ 20, 1961.

Ezigbo Mazị Hovannessian,

Anyị enwetala mbipụta iri nke akwụkwọ mbụ nke ọrụ gị nke isiokwu ya bụ 'Raw-Eating', nke ewepụtara n'ọbá akwụkwọ anyị, nke anyị na-egosipụta ezi ekele maka ya.

Jervan, 16 Juun 1965:

Ụlọ Ọrụ Na-ahụ Maka Ọ̣bá Akwụkwọ Ọchịchị nke Armenia chọrọ igosipụta ezi obi ekele ha maka mbipụta isii nke akwụkwọ gị nke isiokwu ya bụ 'Along the Paths of Raw-Eating', bụ́ nke i nyeworo n'ọ́bá akwụkwọ ahụ.

Ọnụ ọgụgụ ndị nwere mmasị na-eri raw-eji nwayọọ nwayọọ na-arị elu ma ọtụtụ n'ime ha na-achọ inweta akwụkwọ gị. Ị nwere ike hapụ anyị ka anyị nweta akwụkwọ gị ole na ole?

MINISTRY OF CULTURE, ARMENIA,

AM MIASNIKIAN STATE LIBRARY OF THE REPUBLIC,

ARAZI TIRABIAN, onye isi.

***

Emesia m na-ezigakarị akwụkwọ m iri abụọ ruo iri atọ n'ọbá akwụkwọ a, na-atụghị anya nlọghachi ma ọ bụ nkwụghachi ụgwọ ọ bụla. N'ụzọ dị mwute n'ihi nsogbu na adịghị ike manyere ndị mmadụ site Soviet Union (dictatorship megide nzuzo trading) M na-ezute arịrịọ niile maka akwụkwọ natara n'aka Soviet Union kpamkpam n'efu, n'agbanyeghị ma arịrịọ ndị dị otú ahụ sitere na ụlọ ọrụ ọha na eze ma ọ bụ ndị mmadụ.

Ihe ndị sitere n'akwụkwọ ozi nke onye ama ama (onye na-ede uri Armenia) dere, Hovhannes Shiraz:

Ọnwa Iri na Abụọ 4, 1962.

Ezigbo Ter Hovannessian,

Ọ bụ naanị na m nwetara akwụkwọ gị mara mma nke akpọrọ 'Raw-Eating'. A kara aka na ị ga-abụ nnukwu onye nzọpụta nke ihe a kpọrọ mmadụ nke nwere ọkara amamihe. Nchọta gị, iri nri, dị oke ka nke Darwin ukwu; n'ezie, ọ bụ ukwuu na ndị ọzọ na-elekọta mmadụ, mba, m ga-ekwu ọzọ philanthropic, karịa niile oké nchoputa nke bu ụzọ narị afọ. Ma, Ewoo, e nwere nkume a na-apụghị imeri emeri guzo n'ihu gị. A sị nnọọ na nwa ọhụrụ a kpuru ìsì, onye a na-akpọ ihe a kpọrọ mmadụ, nke e duhieworo kemgbe ọtụtụ puku afọ, ga-eme ya

laghachi azụ, hapụ ọkụ, soro gị n'ụzọ amamihe nke i meghere, ihe ike ga-apụ n'anya n'ime mmadụ. Mana ụmụ mmadụ, ya na ọtụtụ agbụrụ na ebo a, ka na-arapara n'ọkụ ahụ, ka ahịhịa na-arapara n'oké nkume. Ọ naghị ahapụ nri esi nri na-eweta ọnwụ, ọ gaghị ahapụkwa ya ... Otú o sina dị, a na m susuo brow gị na-eru uju ma na-aṅụrị ọṅụ n'echiche na a mụrụ gị onye Armenia. N'ezie ị bụ anwụghị anwụ..."

Hovanes Shiraz, 20 Lenian Ave. Erevan.

***

Site n'oge ọ bụ nwata bụ onye dere akwụkwọ ozi na-esonụ, onye na-eto eto nwa akwụkwọ, arịala ọtụtụ ọrịa, gụnyere measles, ahụ ọkụ na-acha uhie uhie, mumps (parotids), ịba, angina, oyi dị iche iche na catarrhs, ntị ntị, eze mgbu, afọ ntachi, afọ ọsịsa, hemorrhoids, appendicitis na-adịghị ala ala mbufụt nke gall-bladder (cholecystitis). . Taa iri raw-eri emewo ka obi dị ya n’ahụhụ ndị ahụ niile, nke o ji kelee ekele ya n’ahịrị ndị a:

Ọnwa Iri na Abụọ 5, 1964.

Ezigbo onye nkuzi m, enwere m ihe efu maka okwu iji gosipụta mmetụta nke ekele na mmasị m na-enwe mmasị n'ebe ị nọ kemgbe ọnwa ole na ole ugbu a, n'ihi na okwu niile yiri ka ha ezughị oke.

Site n'otu mmegharị anwansi, ị bịara kwụsị ịrọ nrọ nke na-ewute ndụ m, dịka, obi abụọ adịghị ya, ị ga-emekwara ndị ọzọ otu ahụ, ruo mgbe a ga-ewepụ ihe kpatara nrọ ahụ - ekele gị.

Ị bịara ịchụpụ kpuru ìsì ahụ mepere emepe, ntị ntị dị nkọ ahụ na ara amaghị ihe ọ bụla nke mikpuru n'ime m, dị ka onye ọ bụla ọzọ.

I were oriọna anwansi bia iji gosi megide oghere nke elu-igwe ihu ahụ nke bụụrụ m n’ezie na nke ruo mgbe ahụ ka m nwere ike rọrọ nrọ na iche echiche.

Akpọrọ m isi ala n'ihu ihe oyiyi gị na-egbuke egbuke ma kelee gị dị ka nwoke onye m ji ụgwọ karịa ka m ji onye ọ bụla ọzọ.

Akpọrọ m isi ala n'ihu onye na-egbuke egbuke ma kelee gị dị ka dike nke aha ya bụ taa mgbe niile n'egbugbere ọnụ nke ndị ọ zọpụtara, ma echi ọ ga-adị n'egbugbere ọnụ mmadụ niile.

Akpọrọ m isiala n'ihu ọnụ ọgụgụ gị na-egbuke egbuke ma kelee gị dị ka onye mgbagha maka ezigbo mmepeanya, ezigbo sayensị, ezigbo ọganihu, yana dịka onye na-alụ ọgụ maka ọdịnihu na-egbuke egbuke, mmepeanya na sayensị.

Armen Vshtuni, Echiche Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Ọnwa Atọ 29, 1964.

Ezigbo Hovannessian,

Naanị ahịrị ole na ole iji mee ka ị mara na iri nri enweela onye ọrụ ọzọ, onye ihe kpatara ya ji were ụdị nri ọhụrụ ahụ adabereghị na obi nkoropụ ọ bụla nke ọrịa ụfọdụ ma ọ bụ ndị ọzọ kpatara, kama n'echiche sitere n'echiche gị dị ukwuu. .

Ekwesịrị m ikwupụta na enwere ọtụtụ ihe mgbochi n'ụzọ m, n'ihi na nna m bụ ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ, ebe nwanne m nwoke bụ dọkịta, na n'ime ezinụlọ m, ọ bụ naanị m na-eri nri dị iche (nke nkịtị). Ọ bụ ọnwa itoolu ugbu a ka m gbanweela gaa n'usoro iri nri ọhụrụ, ahụ́ adịkwa m mma. Ọ dị m ka akwụkwọ ozi dị ka nke a, na-abịakwute gị site n'akụkụ niile nke ụwa, ga-amụba na ọganihu geometric na ị gaghị enwe oge ntụrụndụ iji gụọ ahịrị ekele e degaara gị. Nchọpụta gị ga-abanye n'akụkọ ihe mere eme.

***

Ọnwa Isii 18, 1965.

M na-ede si Leningrad. A na m aga n'ihu na ọmụmụ m na Conservatoire ebe a. N'ịbụ onye gị na ya nọ mgbe niile, a na m ezitere gị ọchịchọ m kacha mma, nwee ntụkwasị obi na nkwenye na oge dị n'akụkụ gị. Nnyocha ahụike nwanne m mere na-arụpụta ihe na-eju afọ mgbe niile. Enwere m ahụ nke ukwuu n'ezie, ebe ibu m na-aga n'ihu na-abawanye nwayọ, mana n'ezie.

H. SVATCHIAN.

***

Ọnwa Iri na Abụọ 6, 1965.

Ezigbo Mazị Hovannessian,

Ọ bụ ọnwa isii ugbu a ka m na-eme ka m na-eri nri. Inwe ihe ọmụma zuru oke nke nnabata dị ebube nyere akwụkwọ gị n'akụkụ ọ bụla nke ụwa, achọghị m ịbanye n'ime nkọwa ma na-emegharị eulogies ndị a na-emekarị. Obi abụọ adịghị ya na echiche nke iri nri bụ mmeri kasị ukwuu nke uche mmadụ nwetara n'oge usoro mmepeanya dum.

Achọghị m ide banyere ahụmahụ nke onwe m, n'ihi na, Mgbe m gụchara ihe ndị ị na-ehota site n'akwụkwọ ozi ekele dị iche iche, achọpụtara m na mmeghachi omume m kwekọrọ n'ihe mmeghachi omume nke ndị ọzọ na-eri nri sitere n'okike nwetara.

Ihe pụrụ iche dị mkpa bụ mgbanwe nke uche nke na-esote ozugbo, ma ọ bụrụ n'ezie na ha adịghị ebute ụzọ, mmeghachi omume physiological.

Kwe ka m kelee gị maka onyinye pụrụ iche i nyere ụdị mmadụ.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Ozi ekeresimesi sitere n'aka otu nwa agbọghọ na Moscow:

Ọnwa Iri na Abụọ 20, 1964, Moscow.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Ọ bụ obi ụtọ na m na-ezitere gị ekele nke oge, yana ekele nke onwe m na ọchịchọ m maka mmeri nke nnukwu ọrụ enyemaka gị.

Onye na-eso ụzọ gị, onye gbakere site na ogologo ọrịa obi ya dị njọ.

E mesịa, n'akwụkwọ ozi nke ibe iri ọ na-enye akụkọ ya n'uju ọrịa na mgbake, nke na-esonụ bụ nchịkọta:

Ọnwa Atọ 31, 1965:

M gbanwere na-eri raw-na November, 1963. Kemgbe ahụ enwere m enwebeghị oge obi abụọ. N'oge ahụ enwere m akụkọ ihe mere eme nke ọrịa obi na-agbatị ihe karịrị afọ itoolu.

Ma ka m malite site na mmalite. Mgbe m dị afọ asatọ ma ọ bụ itoolu ochie enwere m ọgụ nke rheumatism. Mgbe nke ahụ gasịrị, ihe dị ka ugboro iri n'afọ, m na-ebute ọrịa laryngitis, influenza na oyi nke nkọwa ọ bụla, nke na-adịkarị ụbọchị isii ruo ụbọchị iri. Nke nta nke nta nke tonsillitis na-adịghị ala ala malitere. Mgbe m dị afọ iri na anọ, ndị dọkịta chọpụtara ọnya mitral valvụ n'ime obi m ma mesịa hụ rheumatic carditis. Na iri na ise ha wepụrụ tonsils m. M na-ata ahụhụ site na mgbu obi ogologo oge, neuritis, ike ọgwụgwụ na ehighi ura. Ụra dị mkpirikpi nke sochiri ọtụtụ awa ahụhụ bụ nrọ abalị dị egwu na-abịa. Mgbe m tetara n’abalị, m tụrụ egwu ọchịchịrị. N'ozuzu ya, m na-anọbu ọnwa atọ ma ọ bụ anọ n'afọ n'ihe ndina. Ọ bụ n'ụzọ siri ike ka m rịgoro otu steepụ; A na-anapụ m ijegharị, mgbatị ahụ, igwu mmiri, ime njem, ịgụ akwụkwọ, na ọtụtụ ihe ụtọ na ntụrụndụ ndị ọzọ.

Ndị dọkịta na-elekọta m mgbe niile. Ha na-ejibu 'agwọ' m pyramidon, aspirin, ọgwụ nje, analgesics, vasodilators, soporifics na ọgwụ ndị ọzọ yiri ya. My organism nọgidere na-eme mkpesa na a

n'ụzọ dị ịtụnanya megide usoro ndị ahụ na ọnọdụ m ji nwayọọ nwayọọ na-akawanye njọ. N'ịbụ onye kwenyesiri ike na adịghị arụ ọrụ nke ọgwụgwọ ndị dị otú ahụ, emechara m wepụrụ ha nile.

Biko gbaghara m maka itinye uche gị n'ụdị nkeji ahụ nkọwa. Ọ dị m ka ha ga-amasị gị, ọkachasị ebe mgbanwe a mere n'ụzọ dị ịtụnanya. Akwụsịrị m nri e siri esi n'enweghị ihe isi ike ọ bụla. Nri na-eri nri kpalitere n'ime m obi ụtọ nke ịdị ọcha nke ime na ịdị mfe. Ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ otu abalị, obi m kwụsịrị inye m nsogbu. Ebe m na-enwebu ihe mgbu na mpaghara obi ọ bụghị naanị otu ugboro n'izu, kama ọ fọrọ nke nta ka ọ bụrụ ụbọchị ọ bụla na nke ahụ ruo awa ole na ole gara aga, n'afọ mbụ nke nri m na-eri nri, anaghị m eburu m n'ihe ndina m otu ụbọchị. , na ihe mgbu dị m n'obi kpaara ókè site n'ihe mgbu isii ruo asatọ nke obere ihe kpatara ya.

Ruo otu afọ na ọkara ugbu a, enwebeghị m ọrịa influenza ma ọ bụ oyi. N'ime ọnwa mbụ isi ọwụwa m kwụsịrị kpamkpam. Ma ihe ebube kacha m mere bụ na m malitere ịrahụ ụra n'ime nkeji ole na ole m lakpuo ụra. Ike m nwere maka ọrụ mụbara; Mgbasa mbụ m, ụjọ ụjọ na mgbakasị ahụ kwụsịrị.

N'oge mgbụsị akwụkwọ, emere m njem gaa Armenia ma rụọ ọrụ na 'Matenadaran' (Ebe E Si Nweta Ihe odide Akwụkwọ Nsọ). Lee ihe ọṅụ ọ bụ ije ije kilomita iri abụọ na ise ruo iri atọ n'ụbọchị n'ugwu wee laghachi n'ụlọ na njikere zuru ezu imeghachi ihe omume ahụ ozugbo. Aghọmụrụ m mmadụ nwere onwe, onye okike nabatara n'obi ya n'ikpeazụ. Nke a bụ nnukwu obi ụtọ n'ezie, nke ọzọ m ga-achọ igosipụta ezi ekele m.

Moscow, 16 August, 1965. Ahụ ike m na-aga n'ihu na-enye m ihe ọ bụla afọ ojuju, ọkachasị dịka akụkụ ahụ m na-atachi obi n'ọnwụnwa siri ike nke mgbaka uche na ụjọ (ọbara mgbali elu), yana oke ike ọgwụgwụ anụ ahụ na-adịgide n'oge njem ugwu.

n'oge na-adịghị anya, m ga-agwụcha afọ nke abụọ nke m riri nri. Apụghị m iche n'echiche ịlaghachi azụ site na iri raw-eri ọzọ. Ajụjụ ndị m tinyere gị bụ naanị maka nghọta na agaghị emepụta ya

ị nwere ntakịrị obi abụọ banyere ọdịnihu m. Karịsịa, maka m akụkụ anụ ahụ nke ajụjụ ahụ adịghị mkpa karịa ntọala ime mmụọ, bụ ndị na-eguzosi ike mgbe niile na enweghị ike ịma jijiji.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Ebe ọ bụ na ọ naghị adị mfe inweta akwụkwọ m na Soviet Union, ndị na-eri ihe n'ebe ahụ kwenyesiri ike na-asụgharị nchịkọta nke akwụkwọ m gaa n'asụsụ Rọshịa ma na-ekesa ndị enyi ha e depụtaghachiri n'ime ha. Ọtụtụ ndị mmadụ na-eṅomikwa nchịkọta ndị ahụ site na ibe ha. Nke a bụ akụkụ nke ogologo akwụkwọ ozi nke otu agadi nwanyị Russia bi na mpaghara Moscow dere:

Khimki , Eprel 25, 1965.

Enweghị m ike ịkọwa ma ọ bụ, kama, enweghị m ike ịchọta okwu ndị kwesịrị ekwesị nke iji gosi ekele m na-enweghị nsọtụ nye gị. Enweghị ụgwọ ọrụ n'ụwa a nke tozuru oke iji kwụọ ụgwọ ọrụ gị dị nsọ maka nzọpụta nke anụ ahụ na mkpụrụ obi nke ihe a kpọrọ mmadụ, 'RW-REATING' gị. M na-ehulata n'ihu gị, ọ bụghị naanị n'ihu gị, kamakwa n'ihu onye ahụ wetara m ihe oriri a dị oké ọnụ ahịa maka ahụike, gụnyere ọtụtụ akụkụ nke ewepụtara n'akwụkwọ gị. Onwe m enwebeghị m ihu ọma ịhụ akwụkwọ gị. Enyi m - onye bụbu onye nkuzi - ọ bụghị n'akwụkwọ gị ka e depụtaghachiri ya, kama site n'akwụkwọ ndetu enyi ya - bụkwa onye nkụzi mbụ, ma ọ bụ nwanyị a na-ede gị ahịrị ndị a ugbu a, n'ihi na anya m adịghị mma. Enwere m ike ịhụ naanị otu anya na nke ahụ site n'enyemaka nke iko na-ebuli elu, ma ọ bụghị ya, agara m ekele gị nke ukwuu na mbụ.

Amalitere m omume m n'abalị iri na ise nke ọnwa Februwarị ma kemgbe ahụ eribeghị m nri esighe, ọbụlagodi bred...Adị m afọ iri itoolu na Ọgọst 15, 1966. Adị m ike karịa ndị enyi m niile, nke a na-egosikwa na nke a bụ eziokwu. ndị ọzọ kwa.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, Ọgọst 12, 1965.

Ezigbo Mazị Hovannessian,

Nwanne mama m na di ya, bụ́ ndị dọkịta abụọ nọ na Yerevan, Danielian n'aha, degara m akwụkwọ na ha enwetala nnukwu uru site n'atụmatụ gị ma jiri obi ụtọ na-agba m ume ka m mụta usoro nri gị na ọgwụgwọ gị. N'ihi ya, n'aka nke m, ọ ga-amasị m ịjụ ma ị nwere ike izitere m otu ọrụ gị nke isiokwu ya bụ 'Raw-Eating', nke m na-ekele gị tupu oge eruo.

Abụ m onye dibịa bekee si Istanbul. N'ime afọ abụọ gara aga enwere m na-arụ ọrụ n'ụlọ ọgwụ dị na Sundsvall, Sweden. Ọ bụ n'oké mmasị na nganga ka m ga-agụ akwụkwọ gị na ntụziaka gị, bụ́ nke ọtụtụ ndị mmadụ nwetaworo ọtụtụ uru."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscow, Nọvemba 19, 1966.

Ezigbo Mazị Aterhov,

Enwere m obi ụtọ na nchapụta na ịdị mfe nke echiche gị. Ọ ga-ekwe omume n'ezie ịkọwa nnukwu nchọpụta dị otú ahụ n'ụzọ dị mfe? 'Oo mmadu! Ihe okike ekepụtala ma nyekwa gị na mkpụrụ ndụ gị nri raw. Ọ bụrụhaala na ị machaghị usoro na ọrụ arụ ọrụ nke mkpụrụ ndụ ndị ahụ, emebila ọrụ ha site na ihe dị iche iche na-ekwekọghị n'okike, na-egbu egbu.

Mụ na nwunye m bụ ụmụ akwụkwọ sekọndrị. Abụ m ọkà mmụta sayensị na ọ bụ dibịa.

Anyị nwere mmasị na ọrụ gị ...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermok, Maachị 6, 1966.

Ekele dịrị gị, onye ọkà mmụta sayensị! Ekele dịrị gị, onye nkuzi nke mmadụ!

Abụ m onye enyemaka dọkịta na Health Resort nke Jermook in Armenia. Anọ m na-eri nri kamgbe 4th nke Nọvemba, 1965, ebe akwụkwọ gị kwenyesiri ike. Eji m n'aka na a ga-agwọ m site na usoro ị na-agbasa. Kemgbe 1947, anọ m na-arịa ọrịa ogbu na nkwonkwo, ọrịa ogbu na nkwonkwo na ọrịa akwara obi. Kemgbe 1963 ahụ ike m ka na-akawanye njọ, n'ihi mbufụt nke akụrụ, bụ́ nke m nwere ike nweta nanị obere ahụ efe site n'iri anyụ.

Site n'ụbọchị nke isii nke raw-eri m nwere mmetụta siri ike mgbu na nkwonkwo m, ma ha kwụsịrị emesia... N'oge mmeghachi omume merenụ na raw-eri m ahụghị ọzịza nke nkwonkwo na mbụ soro ọ bụla ọgụ nke ogbu na nkwonkwo. Anaghịkwa m ata ahụhụ site na ahụ ọkụ na akpịrị ịkpọ nkụ nke na-apụta mgbe ọ bụla ọnọdụ akụrụ m na-akawanye njọ. Ugbu a, ana m enwe ezigbo ụra nke ọma na ọzịza m agbadala site na 120-140 ruo 90-

100 na-akụ kwa nkeji (n'okpuru ọnọdụ nke nsogbu). Apụọla ihe mgbu nke abalị n'ime obi m, dandruff dị n'isi na ọsụsọ dị n'ụkwụ m. Etufuola m kilos ise n'ịdị arọ na mgbu mgbu m apụọla. Ahụ adị m mma nke ukwuu, ike m na-agakwa n'ihu.

Nwunye m na nwa m nwoke dị afọ isii na-erikwa anụ ezi. M'gēme kwa ka nwam nwoke nke-atọ rigoro, nke bạra otù ọnwa, dika i mere ka Anahit, bú nwa-gi nwayi, zukọta.

Ezigbo onye nkuzi m, a na m arụ ọrụ dịka onye enyemaka dọkịta afọ iri na asatọ na ugbu a, mgbe m dị afọ iri atọ na asaa, a na m achọ imecha akwụkwọ ozi na Pedagogical Institute. N'agbanyeghị nke ahụ, ọ bụ n'akwụkwọ gị ka m chọtara azịza nye ọtụtụ n'ime ha

nsogbu ndị nọworo na-enye m ahụhụ ogologo oge - azịza nke m na-enweghị ike ịhụ ebe ọ bụla ọzọ. "Otu n'ime nsogbu ndị ahụ bụ ihe kpatara na ụmụ ọhụrụ enweghị ike ịga ije dị ka ụmụ anụmanụ ndị ọzọ site n'ụbọchị mbụ a mụrụ ha. Ugbu a enwere m obi ike na ihe kpatara nke a na maka ọtụtụ ntụpọ anụ ahụ ndị ọzọ na ụmụaka bụ ka a na-achọ ya na esi nri. nri ndị nne na nna na ndị nna nna ha riri.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Ọkpara m bi na Yerevan. M na-ezigakarị ya nnukwu ngwugwu nke akwụkwọ, nke ọ na-enye ndị na-arịa ọrịa siri ike ma ọ bụ ndị kwenyesiri ike na-eri nri. Nke a bụ ndepụta ole na ole sitere na ọtụtụ mkpụrụedemede ya:

“Ezigbo m Arshavir, ama m na akwụkwọ ozi a ga-enye gị obi ụtọ dị ukwuu. Iri nri na-enwe ọganihu ngwa ngwa ma na Yerevan ma n'ógbè ndị ọzọ. Ọ dịghị otu ụbọchị na-agafe ma ọ bụrụ na mmadụ akpọghị m ma ọ bụ leta m. Ha na-abịa ịchọ ndụmọdụ ma ọ bụ ịrịọ akwụkwọ. Ana m enye ndị nwere ezigbo mkpa akwụkwọ gị. A na-achọ akwụkwọ na-enweghị nsọtụ, bụ́ nke na-esi n’aka aka gaa n’aka, n’oge na-adịghịkwa anya, a na-akpụ akpụ. Enwere m nchegbu na omume gị nke iziga ndị niile na-ajụ akwụkwọ efu. Olee otú ị ga-esi na-edi ihe ndị ahụ na-akpasu iwe?

Ị pụghị ịghọta mmadụ ole ndị ọrịa na-agwọ site na iri nri, ndị na-ekele gị n'ezie. Ndị mmadụ ebe a bụ ndị niile na-elekọta mmadụ dịka gị. Ozugbo mmadụ gbakere, ọ na-arụ ọrụ nke ịgwọ ndị ikwu ya na-arịa ọrịa ma si otú ahụ gbakee ndị ọzọ ise ma ọ bụ isii n'ọrịa siri ike. Ha na-abịakwute m ma kọọ ahụmahụ ha.
Ndị na-enweghị ike ibugharị otu nzọụkwụ na-enwe ike ịga ije ọtụtụ kilomita.

Otu n'ime ndị ọrịa ahụ nọ na-ata ahụhụ site na edema aka na ụkwụ ruo afọ iri abụọ, ma ọ dịghị ihe na-erughị 115 kilogram. Mgbe o nwesịrị nri riri nri, ọ tụfuru kilogram 10 n'ime ụbọchị 20. Nwa ya nwoke kwuru, sị, 'Nna m, onye na-enwebughị ike ịkwaghar ị aka na ụkwụ ya, ugbu a na-eje ije dị ka nwata.' Ha na-agọzi gị na Anahit mgbe niile. Onye ọrịa ọzọ nọ na-ata ahụhụ site na mbufụt nke ụda olu ya, na ọ fọrọ nke nta ka ọ ghara ikpochapụ olu ya. Ugbu a, ọ gbakeela ya kpamkpam ka o richara nri siri ike nke naanị otu ọnwa na ọkara. Ọzọ, otu nwa okorobịa dị afọ 28 nwetara akụrụ ya, ya na ahụ́ ya dum na-atakwa ya. Ọnọdụ ya dị njọ nke ukwuu nke na a gbahapụrụ olileanya niile maka ya, mana ọ dị ugbu a nke ọma maka iri nri. Enwere ọtụtụ ikpe ndị yiri ya nke na ọ gaghị ekwe omume ide banyere ha niile. Dị ka atụmatụ nke ha si kwuo, na Yerevan nanị, e nwere ugbu a 2,500 ndị na-eri nri, bụ́ ndị ọtụtụ n'ime ha rịara ọrịa siri ike ruo ogologo oge, ma ugbu a na-enweta ahụ́ ike zuru oke. Ndị mmadụ na-agwọ ọrịa nke obi, nnu concretions, ọbara mgbali elu, afo ọnya, mbufụt nke akụrụ, imeju na gallbladder, calculi na ọtụtụ ndị ọzọ dị oké njọ ọrịa.

Adara m onwe m nke ukwuu. Enwere m ọbara mgbali elu na nti ntị na m nwere mbufụt nke imeju. Imi m na-agba ọbara ugboro abụọ ma ọ bụ atọ n'ụbọchị, ike gwụrụ m, ana m ehikwa ụra nke ọma. Obi m nọ n'ọnọdụ ọjọọ nke na kwa abalị, m na-eche ma m ga-ahụ ìhè ọzọ. Ma ugbu a, ana m ehi ụra nke ukwuu nke na anaghị m anụ ka ezinụlọ na-aga ọrụ n'ụtụtụ. N'ezie, ha na-enwe nchegbu mgbe ụfọdụ ma m bilie n'oge, na-eche na m ga-arịarịrị ọrịa. M slimmed nke ukwuu na n'agbanyeghị otú m na-eje ije, ahụghị m ike ọgwụgwụ - ọ tụrụ onye ọ bụla n'anya.

Ndị na-eri anụ na-azụlite mmekọrịta enyi na enyi. Otu mgbede, a kpọrọ m òkù ịbịa n'ụlọ ndị Kọlọsi. (Mazi Colozian bụ onye na-ese ihe ochie na Yerevan. Akụkọ ezinụlọ ya na-atọ ụtọ nke ukwuu n'ezie. Ya onwe ya na-arịa ọnya afọ na-adịghị ala ala, tinyere ọbara ọgbụgba. Ọjụ ịnara ọgwụ na

n'ụlọ ọgwụ, ọ gbanwere iri nri wee gbakee kpamkpam n'ọrịa ya. Nwunye ya nwere ọrịa ero (blastomycosis). Mgbe ọnwa anọ richara nri ntu ya malitere itolite, ụkwara ya wee pụọ. Nwa ha nwanyị lụrụ, bufee afọ ime ya n'eri nri ma mụọ nwa ya n'enweghị ọbara ọgbụgba, ugbu a ọ na-azụ nwa ya na nri nri.)

Enwere mmadụ iri atọ na abụọ zuru oke, na mgbakwunye na nke ha ezinụlọ nke anọ. Okwu ekweghi m akọwa nnabata m nwetara n'aka ha. Ha akwadebewo tebụl kasị mma na nke mara mma, nke jupụtara na salad raw na-atọ ụtọ, ụdị tart raw ise ma ọ bụ isii na-atọ ụtọ nke ukwuu, otu n'ime ha kpọrọ aha Anahit, 'pilau' pụrụ iche nke ọka India nke e ji mkpụrụ osisi a mịrị amị tinye na mmiri chọọ ya mma. na ụdị nile nke ọhụrụ mkpụrụ osisi na mkpụrụ. N'ikpeazụ, ha butere efere dị ụtọ nke ọka wit agwakọtara, ọka, walnuts, mịrị amị.

Ndị ọbịa niile bụ ndị dọkịta, ndị nka, ndị egwu na ndị nkuzi. Ha kwuru ọtụtụ okwu. N'ikpeazụ, ọ bụ na ọ bụ ncheta afọ iri atọ nke agbamakwụkwọ Mazị na Oriakụ Colozian.

Ọnụ ọgụgụ ziri ezi nke ndị dọkịta aghọwo ndị na-eri nri. Otu dọkịta na-eto eto na nwunye ya, onye bụkwa dọkịta, bịara ịhụ m site na Health Resort na Jermook. Ha gwara m na ha nwere ndị ọrịa iri anọ na iri ise kwa ụbọchị, ndị niile chọrọ akwụkwọ gị. Ha mesiri m obi ike na ọchịchọ maka akwụkwọ gị nwere ike iru puku kwuru puku. Dọkịta na Spitak enyela nkuzi gbasara ọgbụgbọ ọgbụgbọ, na ngwụcha nke o kwuru gbasara iri nri ma dụọ ndị na-ege ya ọdụ ka ha nweta otu akwụkwọ gị na, mgbe ha gụchara ya nke ọma, tinye ndụmọdụ ya n'ọrụ.

Otu dọkịta a ma ama nke dị iri isii na anọ si Kirovakan bịakwutere m. Ọ gwara m na ya na-arịasi ọrịa ike, ma na ya na nwunye ya amụtala iri nri ihe karịrị otu afọ gara aga, n'ihi ya, ọ gbakeela ya. Ọ gwakwara m na onye isi oche na-ahụ maka ịdị ọcha nri na Yerevan Institute of Medicine, Dr. A.
Harootiunian,* enyewo nkuzi na Kirovakan n'ihu ndị dọkịta, ndị ọrịa na, nke kachasị, ndị na-eri anụ. Na ngwụcha nkuzi a,

ajuju nke eri ndu putara nkparita uka. Ọtụtụ ndị na-eri anụ, bụ ndị dina n'ụlọ ọgwụ ruo ọnwa ole na ole n'enweghị ihe ọ bụla ma bụrụ ndị a gwọworo site na iri nri, chọrọ ka e nyochaa ndekọ ụlọ ọgwụ ha ma jiri ya tụnyere ọnọdụ ha ugbu a. Ha chọkwara ịma ihe mere ọkà okwu ji katọọ iri nri n'ihu ọha n'enyochaghị eziokwu ndị metụtara ya. Otu n'ime ndị na-eri anụ ebiliwo ọbụna jụọ dọkịta Kirovakan ma ọ̀ matara ya. Mgbe ọ natara azịza na-adịghị mma, ọ gara n'ihu ikwu, sị: 'Abụ m onye ọrịa ahụ ị lere okwu ikpe ya anya dị ka onye enweghị olileanya na onye ị pụrụ n'ụlọ ọgwụ gị ịnwụ n'ụlọ. Ma taa, ekele maka iri nri, enwere m ahụ ike zuru oke.' Dọkịta ahụ gbagwojuru anya."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

* Nwoke a (Harootiunian) etinyelarị akụkọ n'ime a akwụkwọ akụkọ a na-akpọ "Communist"!! E bipụtara na Yerevan (1964, No. 17I), nke na-agọnarịghị uru nke iri raw! O gbochiri iji ya mee ihe naanị n'ọnọdụ ụfọdụ nke ọrịa ụfọdụ, ma n'otu oge ahụ ọ kọwapụtala protein anụmanụ na-emerụ ahụ na vitamin ndị na-emepụta ihe. N'ikpeazụ, ọ dọrọ ndị na-agụ ya aka ná ntị ka ha ghara iri nri sitere n'okike na-enweghị ndụmọdụ dọkịta. N'okwu ndị a, enyela m azịza na-akụda mmụọ n'ọrụ Armenia m nke isiokwu ya bụ "N'akụkụ ụzọ nke iri nri".

***

Nwanyị a bụ nne di nke onye ọbụ abụ Armenia a ma ama (Ofelia Hambardzumyan), nwanyị nwere ọgụgụ isi nke deworo m akwụkwọ ozi iri na atọ ruo ugbu a, a ga m ekwupụta ụfọdụ n'ime ha dịka ndị a:

Nọvemba 20, 1966:

Ezigbo Mazị Hovannessian,

"Ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ ọnwa abụọ gara aga, agụọ m akwụkwọ gị nke na-eri nri, nke e binyere m naanị otu ụbọchị, na-enwe mmasị, ịnụ ọkụ n'obi na uto, okwu na okwu, na mkpịsị akwụkwọ enweghị ike ịkọwa. N'oge gara aga. M kpuru ìsì

na-agba ọsọ na-erute ọnwụ, na akara nke aru ụgha agbakwunyere n'ihu m ruo ọtụtụ afọ. Ma ọ na-apụ n'anya n'isi nri.

Agụchabeghị m akwụkwọ gị mara mma, mgbe m zigara nri niile esichara na karama ọgwụ na capsules nke na-ekewapụghị m n'ọgbọ ahịhịa. Ọ bụ ụbọchị ọmụmụ m 61st mgbe m nara onyinye a n'aka gị wee kpebie ịbụ onye anaghị eri anụ. Agaghị m echefu ụbọchị taa; Ị nwere ike ịma nke ọma ihe mgbanwe mere na ahụ m mebiri emebi. N'afọ ndị gara aga, n'ihi nrụgide nke ọrịa dị iche iche, ndụ m nwere nsogbu. Karịsịa ọrịa quater na-egbu egbu na sciatica na-enweghị ike ịnagide ezuru m ụra. Mgbe m nwere onwe m pụọ n'ọrịa obi ọjọọ, aghọrọ m onye na-agbasi mbọ ike, gbasie ike, na-agbakwa ọsọ ọsọ dị ka mgbada ogologo ụbọchị dum. Enweghị m ike ịchọta okwu iji gosipụta ekele m; Ọka-ihe-nzuzu, ezigbo enyim...

Biko nabata ekele enyi gị dị anya nke na-anya isi na ọ bụ ikpeazụ Aha ya dị ka nke gị (Ter Hovannessian). Ugbu a enweghị m ike iguzo ka ndị mmadụ si etinye ihe na-egbu egbu n'ime ahụ ha? M na-ata ahụhụ ma m cheta otú n'ihi amaghị ihe m mere, m na-akpọ ndị m hụrụ n'anya ka ha bịa n'ụlọ m ma jiri aka m na-enye ha nri e siri sie.

Tupu m rie nri, obi m na-akụ gwara m ọrịa strok, nke n'echiche m, a na-ewere ya dị ka ọnwụ dị ụtọ na nke dị mfe, ma ugbu a, achọrọ m ibi ndụ iji anya m gụọ ma jiri ntị m nụ na aha nwanne m nwoke dị na asusu nke uwa nile. Ọlụ gị mara ihe, nri esitere ga-akwatu, mmeri ga-abịara gị.

"

Ọgọst 2, 1967:

"Ugbu a zuru oke na ahụike na ọganihu, dị ka ezigbo mmadụ, m na-eziga gi leta m nke ato. Mmetụta nke obi m dị ọtụtụ nke na enweghị m ike ide ha n'akwụkwọ; E ji m gị ahụ ike ugbu a, Onye nzọpụta nke mmadụ, nwanne m nwoke, enwere m ike ịkpọ gị nwanne m?

Mgbe m na-enwetaghị azịza n'aka gị maka akwụkwọ ozi abụọ m gara aga, m gbaziri nnukwu akwụkwọ gị n'aka ndị enyi m ma depụta ya niile n'akwụkwọ mpịakọta atọ. Ugbu a akwụkwọ a na-agbanwe aka. Ka e mesịrị, ahụrụ m na i zigara akwụkwọ na akwụkwọ ozi, ma ha eruteghị m.

N'ebe a, ọnụ ọgụgụ ndị kwere ekwe na veganism raw na-abawanye kwa ụbọchị ụbọchị; E nwekwara ndị dọkịta n'ime ha. Ọtụtụ n'ime ha na-abịakwute m maka

ajụjụ ụfọdụ, m na-akwalite nri raw; M'nēme kwa obẹ achicha, halvah, na salad, na ezi dolmeh, nēgosi ha, M'nēbiputa okwu-Ya, nēkesa kwa ha n'etiti madu, dekwasi aha-gi n'achicha nke nkpuru-vine amiri ami; Azụtara m nwanne gị otu n'ime achịcha ndị a. O bere ákwá, makụọ m, sị, "site taa, anyị bụ ụmụnne nwanyị abụọ, ọnụ ụzọ ụlọ m na-emeghe gị mgbe niile." O nyere m mpịakọta nke abụọ nke akwụkwọ gị.

M na-ezutekarị nwanne gị nwanyị, gụọ akwụkwọ ozi gị na akwụkwọ gị, ana m ele anya foto ndị ahụ, ejiri m ọmịiko lere m foto nke ụmụ gị abụọ ndị e mefuru site na nri "na-ewusi ike" na ọgwụ "dị irè"; A chụrụ ha n'àjà, ma kama taa, a na-azọpụta ọtụtụ puku mmadụ n'ọnwụ ụfọdụ ma na-ezite ekele maka ncheta ha. Ndị nwere ọgụgụ isi n'oge gara aga ahapụla ọrụ ha na-agwụchabeghị n'ihi ụdị nri na ọgwụ ndị a wee laa n'iyi ... na naanị gị ekpughere ihe nzuzo a. Ka ire dara ogbi nke na-anwa ịgọnarị eziokwu ndị a.

Ugbu a, ka m kwuo ntakịrị banyere onwe m. Echere m na ọ ga-adọrọ mmasị ka i mara ka m di tupu m ebido iri nri na ihe m di ugbua. Adị m afọ iri na asaa mgbe m nwere nnukwu mgbu n'akụkụ aka nri nke azụ m. Ndị dọkịta enweghị ike ịghọta ihe kpatara ya na naanị ọgwụ na ịhịa aka n'ahụ na-enye m ahụ iru ala. Mgbe afọ isii gachara, a kpọgara m n'ụlọ ọgwụ na-anwụ anwụ. Ọ tụgharịrị na akụrụ aka nri m jupụtara na nkume na ọtụ. Prọfesọ ahụ gbara akụrụ m ahụ bụ onye nwere ọgụgụ isi nke, ọ bụrụ na ọ dị ndụ, ga-eji aka abụọ bịanye aka na nchọpụta gị; Ọ gwara m na ndị dọkịta eriela ọkara akụrụ gị n'ihi ịhịa aka n'ahụ na ọgwụ ọjọọ na-achị ọchị. O nyere m iwu ka m chefuo iri anụ, àkwá, pickles, mmiri ịnweta mmiri na nri nnu ruo mgbe ebighị ebi ma riekwu akwụkwọ nri na mkpụrụ osisi.

M gbasoro iwu a ruo afọ abụọ ma ọ bụ atọ, mgbe ahụ dị m mma, amalitere m iri ihe niile ọzọ. Nke nta nke nta, agụụ m mụbara na ibu m na-abawanye kwa ụbọchị; Dị ka ndị ọzọ, echere m na nke a bụ ihe ịrịba ama nke ahụ ike, ma ọ bịara bụrụ nke ọzọ. Nke mbụ, oké isi ọwụwa malitere, mgbe ahụ, ụkwụ m zara aza, ma mgbe ọ dị afọ iri anọ na anọ, ezé ndị e kere eke dochie anya ezé eke. arọ ahụ m ruru kilogram iri asatọ na abụọ; Mkpirisi ume, ụkwara na-adịghị ala ala, obi mgbawa na afọ utoojoo gbara m gburugburu. Mgbe e mesịrị, a goiter pụtara, nke

gbara m olu gburugburu ka akwa siri ike. Ndị dọkịta chọrọ ịwa ahụ́, ma ekwere m. Mgbe ahụ, sciatica, arteriosclerosis, ọbara mgbali elu, hemorrhoid, gout, wdg emewo ka ahụ́ m niile daa mbà nke na enweghị m ike ịga ije.

Ime ụlọ m dị ka ụlọ ahịa ọgwụ nke mbadamba aspirin, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit na nsị ndị ọzọ, nke mejupụtara ọkara nke nri m. Ndị dọkịta ahụ wutere m, n'ihi na onye ọ bụla kwuru na ihe mgbaàmà ndị a metụtara afọ ndụ m, echere m na ndụ m agwụla. Ike ụwa a gwụrụ m ma ọ dị m ka ọ bụrụ na ọrịa strok dị mfe ga-akwụsị mmechuihu ndị a. Ọ dịtụghị mgbe ọ dị m ka ọrụ ebube nwere ike ịpụta wee zọpụta m n'abalị a. Mana nke a jikọtara. Ugbu a kilo iri na asaa ekwensu apụọla (onye dere akwụkwọ ozi chefuru na ahụ ya mbụ achịkọtala kilos iri na asaa nke mkpụrụ ndụ ọhụrụ na ahụike n'oge oge nri a, ya bụ, ekwensu abụghị kilo iri na asaa, mana kilo iri atọ na anọ na ikekwe karịa) m na-esikwa n'otu nsọtụ obodo ahụ gaa n'akụkụ nke ọzọ nke obodo ahụ, jiri ezigbo ibu dị kilos iri isii na anọ rịgoro n'elu steepụ 132 nke ụlọ ọrụ cognac na akpa buru ibu nye ada nwanne m nwanyị nke nọ n'ụlọ ọgwụ ebe ahụ na n'ihi na ndị ọrụ. na ndị dọkịta nke ebe ahụ maara nke ọma ọnọdụ m gara aga, ọ tụrụ ha n'anya.

Karịsịa mgbe ha na-ewere ọbara mgbali m wee hụ iri na atọ kama iri na itoolu. Nke a ga-eme ka ha gbanwee echiche ha na n'ezie eziokwu na-emeri. Ana m akwadebe nri anụ anaghị eri anụ na-atọ ụtọ n'ụlọ m wee buru ha, ha na-eri nri, m wee sị: "Hovannessian na-ezigara ụwa niile akwụkwọ ya n'efu. Ana m emeso ndị mmadụ nri raw, rie ihe masịrị gị." Anọ m n'obi ụtọ a kemgbe ọnwa iri ugbu a...

Achọrọ m ikwu okwu ole na ole gbasara detox m. Ihe mgbu nke ọrịa m siri ike nke na ahụghị m mmeghachi omume mbụ nke detoxification, naanị ka m na-erikwu nri, otú ahụ ka enweghị m ike iriju afọ. Ihe ọkụ ọkụ na-acha uhie uhie pụtara n'akụkụ aka ekpe nke ahụ m, nke na-ewutekwa m, ma n'oge na-adịghị anya edozi ya. Akpụkpọ ahụ́ m kpọrọ nkụ n'ebe ụfọdụ, na-afụkwa m ọnụ, na-enwe dandruff, ọ na-akakwa mma; Ụcha mmamịrị m na-egbuke egbuke mgbe ụfọdụ na-acha uhie uhie na mgbe ụfọdụ na-acha ọcha na oke, ma ugbu a, ọ na-apụta dị ka mmiri. Enwere m isi ọwụwa siri ike ole na ole na-akawanye mma n'onwe ha. Site n'ụbọchị mbụ nri raw, echefuru m na e nwere ọgwụ n'ụwa a. Enweghị m ike ikweta nke

ntutu m na-acha ọcha agbaala isi awọ ugbu a, ọ na-agbakekwa ka ọ dị na mbụ.

Akwụkwọ ozi nke 12 - Mee 7, 1971

"Enwere m ọtụtụ ozi nke na amaghị m ebe m ga-amalite na ebe m ga-akwụsị, otu ụbọchị m gara ụlọ ọgwụ maka ọrụ nchịkwa, ahụrụ m otu dọkịta nwanyị ji akwụkwọ gị n'aka, na-achịkọta ọtụtụ ndị dọkịta ndị ọzọ gburugburu ya. ma jiri ịnụ ọkụ n'obi na-akọwa otú e si napụta nwanne di ya n'ọrịa akụrụ dị njọ site na nri veganism. Mgbe ahụ, o kwuru, sị: "Akwụkwọ ozi nke nne di Ofelia Hambarsoumian dịkwa n'akwụkwọ a." O yiri ka ọ bụghị ' M lere anya n'akwụkwọ ahụ ma hụ na ọ bụ foto nke otu akwụkwọ ahụ m debanyere aha nyere ndị mmadụ n'ihi na akwụkwọ gị dị ụkọ, a ga-e copyomi ya ka ọtụtụ mmadụ nwee ike iji ya. Dọkịta matara m, ọ gwara m ka m gaa hụ onye ọrịa otu ụbọchị, agara m n'ụbọchị anyị doziri.

Onye bụbu onye ọrịa aha ya bụ Ozonian, onye ahụ gbasiri ike ugbu a, haziri oriri na-atọ ụtọ; Ọ bụ dibia bekee, nwunye ya bụ dọkịta, nwanne ya bụ onye prọfesọ mahadum, nwunye ya bụkwa dọkịta, ọtụtụ ndị nta akụkọ na ụfọdụ ndị na-eri nri ọhụrụ gbakọtara ọnụ. Dr. Abajian si Kirovakan, batara na ọtụtụ ndị na-eso ụzọ eri nri ọhụrụ.

Ozonian degara adres ochie gị akwụkwọ ozi otu afọ gara aga mgbe ọ na-arịa ọrịa siri ike, mana echere m na ọ ruteghị gị. Akwụkwọ ozi a na-atọ ụtọ ma baa uru nke na m na-edegharị ya na-ezigara gị ya. Dị ka ị pụrụ ịhụ n’akwụkwọ ozi ahụ, ọ rịara ọrịa nke ukwuu otu afọ gara aga nke na ha nwere nkụda mmụọ n’ebe ọ nọ, ma ugbu a, ọ na-eji ahụ́ ike zuru ezu na-arụ ọrụ ya; Akwụkwọ ozi Ozonians:

"Amaghị m n'asụsụ m ga-egosipụta ihe ijuanya m na nkwanye ùgwù m nye gị bụ onye ọkacha mmasị kacha mma na ọkà mmụta sayensị n'oge a. N'agbanyeghị na n'ihi ọrịa akụrụ m, adịghị m ike nke na enweghị m ike ide ihe. okwu ole-na-ole, ọbuná ndi-ikwum, ma anam nēdegara gi n'ọṅù nile, ọ bu nání gi onwe-gi n'elu uwa nile ka m'nēdegara, ma apughim idegara ya, Nwannem we wetara akwukwọ-gi, kwusi ya otú a. Agụrụ m ya, m nọdụrụ ala n’àkwà ka m wee ghara ịkpasu ya iwe wee malite ịla azụ ịgụ akwụkwọ a dọwara n’ịgụ nke ukwuu; Ma enweghị m ike ịhapụ akwụkwọ a na-akpali akpali;

n'ihi na asụsụ ya dị nkọ ma na-anụ ọkụ n'obi, yana echiche miri emi na nke ígwè gị, mere ka obi dị m ụtọ. Ọ bụ ọnwụ jọgburu onwe ya nke ụmụntakịrị a mere ka ị gaa n'ụlọ nchekwa zoro ezo nke oke osimiri sayensị iji chọọ eziokwu. Nnukwu mwute mere ka ị ghọọ anyanwụ nke ihe ndị dị ndụ. Maka nke a, ụmụ mmadụ ji ụmụ gị abụọ ụgwọ na aha ha ga-anọgide na-echeta mba dị iche iche. Mgbe m gụsịrị akwụkwọ gị, m ozugbo wee raw na-echeghị ọgwụgwọ ọgwụgwọ, m na-egosipụta ekele m. N'ihi na m'kweere na eziokwu nke okwu gị; N'ihi na abum onye dibia bekee, amakwam ihe gbasara bayoloji nke oma, enwere m ike ighota oke okwu gi nke oma. Echiche nile nke sayensị ihe ndị dị ndụ, bụ́ ndị gbanyere mkpọrọgwụ n'ụbụrụ m ruo ọtụtụ iri afọ, gbanwere n'otu ụbọchị. Ejim n'aka na ọdi-n'iru gāra isi ala n'iru idi-uku-Gi; Adị m afọ iri anọ. Enwere m nephritis na-adịghị ala ala, ọnọdụ m dị oke njọ. Ọbara m nitrogen bụ 65-90 na ọ dịghị ala.

Dina n'akwa, na-eku ume maka gị, ejiri m n'aka na m ga-adị mma. M ga-eji nne m ụgwọ maka ịmụ m na ụgwọ gị maka ịga n'ihu nke ndụ m, ruo mgbe ebighị ebi..."

Ozi ọzọ na-adọrọ mmasị: otu n'ime ndị nta akụkọ nke magazin "Science & Life" bịara Yerevan si Moscow iji mee nchọpụta banyere mmepe nke ihe ndị dị ndụ.

Ọtụtụ ndị dọkịta na ndị ọkachamara na-eri anụ agbakọtala n'ụlọ onye nta akụkọ na-eri nri wee dee akụkọ. Ọ chọrọ m, na November 15, 1971, akwụkwọ ozi nọmba 13 (m dere a zuru ezu leta na nchịkọta akụkọ nke "Avangard" akwụkwọ akụkọ) doro anya nwere mmetụta, n'ihi na m gwara site na ekwentị na ọkachamara na ọrịa nke digestive. usoro, Prọfesọ Jivan Shmavonyan , chọrọ izute m na ụfọdụ ndị ọzọ raw-eri. Kedu ihe m ga-eme ma ọ bụghị ịme oriri maka ndị na-eri nri na-arụsi ọrụ ike. Ụbọchị ole na ole tupu nnọkọ oriri na ọṅụṅụ, agara m ezumike n'ọfịs na n'enweghị ihere, agbalịrị m ịtọ tebụl nke ga-abụkwa ọhụrụ maka ndị na-eri ihe.

Achịcha ahịhịa, biscuit, basq, yana jam dị iche iche nke a na-esi na akwụkwọ ifuru, mkpụrụ pọmigranet, ọbụna na walnuts ndụ ndụ m na-eme kwa afọ n'oge opupu ihe ubi, yana salad dị iche iche, ejirila m chọọ ya mma.

nnukwu tebụl atọ nke ukwuu nke na ọ na-esiri ike ikwu. Ruo oge ụfọdụ, ọ dịghị onye na-anwa imetụ nnukwu achịcha atọ ahụ aha gị na-enwu. N'ikpeazụ, m bee ya ma kpọọ ya. Tebụl ahụ kwara ákwá n'ihi ịdị arọ nke mkpụrụ osisi na ihe ọṅụṅụ mkpụrụ osisi!



A na-ahụ nwanne Aterhov (Siranush BabaKhanian) n'etiti, n'aka ekpe ya bụ prọfesọ Shmavonyan, na Haikanush Ter Hovannessian na-eguzo n'azụ ya.

E mere ndokwa nzukọ na October 24, 1971 na 16:00. Oge awa abụọ ga-abịa, ezigara m nwanne gị nwanyị ka ndị mbụ bịarutere wee kwenye ya dị ka onye nnọchi anya gị. Mbụ, prọfesọ n'onwe ya batara were ihu ọchị were aka ya abụọ maa m aka wee zute nwanne gị nwanyị nke ukwuu. N'oge ọzọ, ndị ọbịa niile na-eri nri bụ ndị dọkịta, ndị ọkachamara mahadum, ndị nta akụkọ, ndị nkuzi, wdg, ihe dị ka mmadụ iri anọ na ise batara ozugbo. Idem ama akpa mi, ke ini oro Dr. Abajian ye iban inan̄emi ẹkopde idatesịt ẹtode Kirovakan edisịm ubomisọn̄esie; O buru ụzọ kwuo banyere ọrịa ya ma ziga gị ekele ya maka iwepụ ọrịa ndị a ma chọsie ike maka gị na ahụike gị.

Mgbe ahụ, ndị niile na-eri nri na-ekwu okwu n'otu n'otu ma nye nkọwa zuru ezu banyere ọrịa ndị gara aga na ahụike ugbu a. Prọfesọ ahụ nọ ọdụ jụụ, na-ege ntị nke ọma ma na-edetu ihe na akwụkwọ ndetu ya. Ọtụtụ n'ime ndị ọbịa ahụ amaghị ya, mgbe o biliri wee gosi onwe ya mgbe akụkọ ndị na-eri anụ gụchara,

onye ọ bụla nọdụrụ ala wee malite ige ha ntị. Ọ malitere ikwu nwayọọ nwayọọ banyere ebumnobi ya na atụmatụ ya.



Otu n'ime ndị prọfesọ mahadum gụrụ akwụkwọ ozi Hovannessian. Dr Abajian nọ ọdụ n'akụkụ aka ekpe ya.

Ọ sịrị: "Hovannessian emeela nnukwu ọrụ na-egosi na ndị ọkà mmụta sayensị a ma ama sitere na ndị nkịtị; Ọ bụ ezie na Hovannessian abụghị dọkịta, mana na nchọpụta ya, ọ na-eguzo n'elu ndị dọkịta ma nwee ikike ịbụ ọkà mmụta sayensị. Ọ bụ ezie na o nwere ndị iro, ma eziokwu bụ na ọ na-emeri. Unu niile ekwuwo, e hotara, ma okwu ndị a ka nọnyere unu. Ị ga-ahazi ọnụ ọgụgụ mmadụ, were ọnụ ọgụgụ nke ndị niile na-eri nri, chọpụta ụdị ọrịa ha nwere n'oge gara aga na ọnọdụ ha ugbu a, nyekwa anyị akwụkwọ ndị a." Dị ka atụmatụ ya si kwuo, a họpụtara otu kọmitii nke mmadụ iri na ise. e debakwara aha m n'akwụkwọ n'ime ya, anyị kpebiri na anyị ga-enwe nzukọ otu ugboro n'ọnwa atọ.

Prọfesọ ahụ kwuru na ya chere maka iguzobe ebe a na-ere nri anaghị eri anụ, enwekwara okwu maka iguzobe ụlọ oriri na ọṅụṅụ raw-vegan. N'ikpeazụ, site n'arịrịọ nke prọfesọ, ewepụtara m ụfọdụ foto nke akwụkwọ ozi gị, nke akwụkwọ ozi sitere n'aka gọọmentị India, nke

leta nke m degara "Avangard", na nke ozi ozonian na Makarian. O ji obi ụtọ rie salad niile na efere ndị ọzọ ma jụọ ka esi edozi ha. M kesara ndị ọbịa iri nke ụdị salad m nwere. Nke a abụghị otu ụdị m zitere gị, nke a dị ọhụrụ ma zuo oke.

Nzukọ ahụ malitere site na 16:00 ruo 21:00. Mgbe ọ na-apụ, proffecor nyere m otu kaadị ya nyekwa Siranoush ọzọ ma gwa anyị ka anyị na ya na-akpakọrịta mgbe niile. Ọ gwara Siranoush: "Achọrọ m n'ezie ịhụ nwanne gị nwoke, ịgakwuru na ijikọ ọnụ kwadebe atụmatụ dị irè iji ruo ebe a na-aga n'oge na-adịghị anya. Ọ na-esiri ike ịnweta ikike ịga mba ọzọ; Degara nwanne gị akwụkwọ, ma eleghị anya ọ nwere ike iji mmetụta ya mee ihe. ịkwadebe akwụkwọ ịkpọ òkù"

Adreesị nke Prọfesọ: Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian Nke 17, Yerevan.”

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Akwụkwọ ozi sitere n'aka gọọmentị India:

Ọrụ Ozi India - TS Kanwar

Tehran, Jenụwarị 4, 1971, Embassy nke India. pịa mkpakọrịta

"Dịka a gwara anyị, ị bipụtala akwụkwọ n'okpuru aha "eri nri". Ị nwere ike ịgwa na gọọmentị India ahọpụtala kọmitii na-eme mkpebi maka ọgwụgwọ Nature, nke na-eduzi ọmụmụ banyere ọganihu na mmepe nke Nature Cure.
Enyerela kọmitii a akwụkwọ gị, nke ghọtara ya ma chee na ọ ga-abụ ezigbo ọrụ. Ya mere, Ministry of Health and Family Planning nke India na-eche echiche ire nnukwu akwụkwọ a ọnụ ala (naanị rupee ise) iji kesaa ya. Ha agaghị enweta uru na ire akwụkwọ a.

Anyị ga-enwe ekele dị ukwuu ma ọ bụrụ na ị ga-eji obiọma nye ikike gọọmenti India ibipụta akwụkwọ a n’asụsụ bekee na n’asụsụ iri na abụọ ndị ọzọ.

Ọzọkwa, biko mee ka anyị mara ma ọ bụrụ na emelitere akwụkwọ a kemgbe mbipụta 1967. Ka ị chọrọ ịgbanwe ya n'ọdịnihu dị nso?

Ya mere, anyị ga-enwe ekele ma ọ bụrụ na anyị nwere ikike dị mkpa iji nwee ike ibipụta akwụkwọ a na India."

TS Kanwar.

Ọ bụ ụlọ ọrụ ahụike kacha arụ ọrụ na India, nke Mahatma Gandhi hibere na 1964. Ha na-ekesakarị akwụkwọ m na akwụkwọ akụkọ m n'India. Ụlọ ọrụ a ewebatala Ministri ahụike nke India na akwụkwọ m. Nke a bụ akụkụ ụfọdụ sitere na akwụkwọ ozi onye isi ụlọ ọrụ ahụ degara m:

"Agụrụ m banyere gị afọ ise gara aga na magazin ndị anaghị eri anụ nke Britain, nke m na-etinyeghị uche na ya ma ọ fọrọ nke nta ka ọ chefuo; Ruo n'ọnwa gara aga, otu nwanyị Mexico nke na-elekọta ụlọ ịsa ahụ n'ebe ahụ nọnyere anyị izu atọ ma kwuo okwu ọma banyere ya. raw food. Kemgbe ahụ, m na-enweghi ndidi na-anwa ịkpọtụrụ gị ma nye gị akwụkwọ, mana olee otu m ga-esi chọta adreesị gị? Gandhi tọrọ ntọala ụlọ akwụkwọ a ma enwere m obi ụtọ ịrụ ọrụ ebe ahụ afọ iri n'ime afọ ikpeazụ nke ndụ ya.

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, India

Onye isi oche nke Israel Vegan Society, onye isi nchịkọta akụkọ nke "Nature na Magazin Health:

"Daalụ nke ukwuu maka akwụkwọ akụkọ ezigara anyị. Anyị na-agbalị inweta ha nye ndị chọrọ iji ha kacha. Anyị erela otu narị mpịakọta akwụkwọ gị ruo ugbu a; N'obere obodo ebe ọtụtụ ndị mmadụ na-amaghị Bekee, ire ọtụtụ akwụkwọ bụ nnukwu ihe ịga nke ọma. M na-ezitere gị mkpuchi nke magazin "Nature na Health" (TEVA UBRIUT), bụ nke a na-ebipụtakwa foto mara mma nke Anahit dị afọ isii. Ugbu a, ana m akwado otu akụkọ iji foto Anahit dị afọ iri na abụọ bipụta."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel

Dọkịta a bụ onye isi oche nke British Vegetarian Society, onye nwere omume na London, na mgbe ọ gụchara akwụkwọ m, ọ bụ

kwenyesiri ike wee nye ndị ọrịa ya adreesị m wee depụta akwụkwọ nri raw. Akwụkwọ ozi a na-egosi nke a:

"Agụrụ m akwụkwọ gị gbasara nri raw, Dr. Lato depụtara nri raw food iji gwọọ ọrịa cancer m. O nyere m adreesị gị ka m nwee ike ịtụ akwụkwọ na ya, m ga-eziga dollar iri site na mail, biko zitere m akwụkwọ atọ. na akwụkwọ akụkọ isii."

Oriakụ Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Oriakụ VERA STANLEY ALDER:

"Ezigbo enyi dị ebube, ejiri m nlezianya gụọ akwụkwọ gị ugboro abụọ ma nwee mmetụta nke ahụ akwụkwọ a ga-ewebata oge ọhụrụ maka mmadụ. Ọ dị ezigbo mkpa itinye akwụkwọ a n'ihu anya ndị mmadụ ka n'ikpeazụ enwere ike ime n'ozuzu n'ụwa. Ị bụ onye nwere ọgụgụ isi nke nwere ike ịmata eziokwu dị mfe na nke zuru oke ma kọwaa ya nke ọma karịa ndị ọkachamara niile na-edozi ahụ nke m gụrụ akwụkwọ ha.

Ruo ọtụtụ afọ, anọwo m na-emesi ndị mmadụ ike na mmadụ bụ onye na-amị mkpụrụ, ọ bụkwa otú a ka a ga-esi edozi nsogbu ndị dị n'ụwa ma kee ụwa ọlaedo. Ụkpụrụ gị ("adịghị esi nri") na-ewepụ ihe niile kpatara ya, ihe ọ bụla, nhazi, na usoro dị mfe na nke bụ isi. Ị ga-ewepụ ọnụ ọgụgụ na ihe ndị ọzọ a tụlere ugbu a, na n'ọnọdụ ha ị ga-enye ndị mmadụ ezigbo ahụike na obi ụtọ.

Nchọpụta gị, dị ka nchọpụta ọkụ eletrik, bụ ọrụ nke onye nwere ọgụgụ isi, ma eleghị anya ndị na-aghọta gị bụkwa ndị amamihe.

M ga-eme ihe ọ bụla ọ ga-ewe iji mee ka akwụkwọ gị bụrụ aha; Ana m edezi akwụkwọ ugbu a, na-ede akwụkwọ ọzọ na-enye nkuzi. Ụbọchị ndị a dị mkpụmkpụ ime ihe ndị a. Ugbu a ọnọdụ dị n'ụwa dị oke egwu, mana a na-agba mụ na di m ume, n'ihe gbasara ịmara na gị na ọrụ gị na ihe ịga nke ọma gị ka dị n'ụwa a. Biko nabata na anyị nọ gị nso.

Ana m ezitere gị otu akwụkwọ m. "Anyị abụwo onye anaghị eri anụ kemgbe ọtụtụ afọ, anyị anaghị aṅụ sịga ma ọ bụ ịṅụ mmanya na-aba n'anya, ugbu a mụ na di m na-eji usoro gị."

"ỤRỤ UNION FELLOWSHIP" 8 First Avenue, London.

Isi NKE HEALTH» Ndị mbipụta iwu ahụike na ndụ kachasị elu:

Eprel 29, 1968:

"Enwetara m akwụkwọ gị. Ọ bụghị naanị na m hụrụ na akwụkwọ a dị mma. mana ọ dabara nke ọma na echiche m, omume, na edemede m. Ugbu a, anyị na-ebipụta akwụkwọ akụkọ akpọrọ "ESSENCE OF HEALTH". E wezụga mbipụta nke magazin a na akwụkwọ ndị m, achọrọ m ire akwụkwọ ndị si mba ọzọ ndị na-egosi ndị mmadụ ụzọ ziri ezi. Maka ebumnuche a, o doro anya na ekwesịrị itinye akwụkwọ gị n'ime akwụkwọ m, yabụ mee ka m mara maka usoro nke mbelata ego n'ogbe. "

Mee 24, 1968:

"Obi dị m ụtọ na m zitere gị nlele $ 82.5 maka mpịakọta iri ise nke akwụkwọ nri raw. Ọ bụrụ na ị dị njikere inye anyị ikike ibipụta akwụkwọ ahụ, anyị ga-eji obi ụtọ nabata ya. Anyị nwere ngwá ọrụ niile iji bipụta ya."

Igbe 2821, Durban, South Africa.

Ọrụ Ọhaneze DAULAT RAM:

"Ọ ga-eju gị anya ịnata akwụkwọ ozi a; Kwere m, mgbe ị hụchara akwụkwọ gị, ọ bụghị nanị na ndị òtù ụlọ ọrụ nchịkwa nke ụlọ akwụkwọ a nwere mmetụta miri emi, kamakwa kwenyesiri ike na ọ bụ naanị site na nri raw ka a ga-azọpụta ndị mmadụ na ya. ọrịa niile.Ogbe anyị bụ otu ọrụ ebere, anyị ekpebiela ime mmegharị ahụ raw food na India, ọ bụrụ na ị kwe ka anyị bipụta akwụkwọ gị na bekee na asụsụ obodo, anyị ga-ekesa puku akwụkwọ iri n'efu na mbụ. Anyị na-agakwurukwa Ministri na-ahụ maka ahụ́ ike ka ha tụleekwa okwu a n'ihe ndị ha na-eme, anyị kpebikwara na anyị ga-egosikwa eziokwu ahụ n'ụlọ ọgwụ.

Anyị maara na nkà ihe ọmụma gị nwere ndị mmegide ya n'ihe gbasara ọdịmma onwe onye, ma na mba dị ka India, ebe ọtụtụ ndị bi na ogbenye na agụụ na-agụ, nri raw ga-achọta ebe kwesịrị ekwesị ma mee ka ọtụtụ nde mmadụ bụ ndị n'ihi nke a. nri esi nri na àgwà na omenala na-ezighị ezi na-ata ahụhụ, a ga-azọpụta. "E mesịa, mgbe akwụkwọ gị dị

E bipụtara ya na nsonaazụ ya, anyị ga-ezite akwụkwọ ịkpọ òkù ka gị na ezinụlọ gị bịa India wee jiri anya gị hụ nsonaazụ ya."

Krishan Mohan, Vice Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

Mgbe m nwetasịrị akwụkwọ ozi sitere n'aka ụlọ ọrụ ndị nnọchianya India, ekpebiri m ịnwale ọzọ wee gwa ndị ọchịchị obodo anyị banyere mmeri a. Nke mbụ, edegara m MohamadReza Shah Pahlavi akwụkwọ ozi na-esonụ, tinyere akwụkwọ ndị Peshia, Bekee na Armenia n'Ọfịs Imperial.
Akwụkwọ ozi:

"Obi dị m ụtọ iwetara gị akụkọ obi ụtọ nke nwere ike isi ike iche n'echiche na mbụ.

N'ihi mbọ m gbara afọ iri atọ m gbara, ọmụmụ ihe, nyocha na ahụmịhe taa, a na-egosi na ọ bụ ihe na-akpata ọrịa niile bụ oriri esi nri, kemịkalụ na ihe ndị ọzọ nwụrụ anwụ ndị mmadụ na-etinye n'amaghị ama. Enwere m obi ike na nke a bụ mgbe m nwụrụ abụọ n'ime ụmụ m m hụrụ n'anya, otu n'ime afọ iri na nke ọzọ mgbe ọ dị afọ iri na anọ, n'ihi ndenye ọgwụ "dị irè" na nri "na-ewusi ike" nke ndị dọkịta a ma ama. E bipụtara ma bipụta otu akwụkwọ zuru ezu nke m deworo n'asụsụ Armenian n'afọ 1960, mgbe ahụ, ka m wee gwa ụmụ nwanyị ibe m bụ́ ndị Peasia na 1963, ebipụtara m otu obere akwụkwọ nta n'asụsụ Persian ruo nwa oge, bụ́ nke m wepụtara ya n'otu oge ahụ. Akwụkwọ ahụ a kpọtụrụ aha bụ Maazị Pahlbod, Minista Omenala na nka. Ọ kpọrọ m ma mgbe ọtụtụ nzukọ mechara mee ka m mara Dr.
Abbas Nafisi, odeakwụkwọ ukwu nke Red Lion na Sun. Maazị Dr. Abbas Nafisi na Dr. Abolqasem Nafisi, onye isi ụlọ ọgwụ Khaje Nouri Maternity Hospital, nwere mmasị na echiche na echiche m ma kwe nkwa ụdị enyemaka na nkwado niile; Maka ebumnuche nke nyocha izizi gbasara nri raw, ha kpọbatara m na Nemooneh Orphanage na Number One Nursery na ụlọ ọgwụ ụmụaka Bahrami. N'ụzọ dị mwute, enwere m ụfọdụ ihe isi ike n'ebe ahụ, n'ihi na ọ dị mkpa ikewapụ ụfọdụ ndị dọkịta na ndị ọrụ na echiche ọjọọ ochie na ịmara echiche ha na echiche ọhụrụ, ya mere, n'ihi yigharịrị ọrụ ahụ, mbọ m nọgidere bụrụ ihe na-abaghị uru na m gbahapụrụ nwa oge ịchụso. okwu. N'ezie, na oké

akwa ụta, karịsịa ebe ọ bụ na m ji nlezianya hụ mmetụta ọjọọ nke àgwà iri ihe ha na-ezighị ezi.

N'ụzọ bụ isi, ndị nchịkwa nke ụlọ ọrụ ndị a kpọtụrụ aha yana ndị dọkịta niile egeghị ntị na mmetụta nke nri nwụrụ anwụ ma na-eri nri na-esi nri na ndị na-adịghị mkpa maka ndị ọrịa niile, dị ka ụlọ oriri na ọṅụṅụ, nke na-akpata ọrịa 100%. Mgbe enweghị ihe ịga nke ọma na obodo m, ekpebiri m ikwupụta echiche m nye ndị ọkà mmụta sayensị nke mba ọzọ, ka m wee nwee ike n'ụzọ dị otú a nweta ihe akaebe ziri ezi na nke a na-apụghị ịgbagha agbagha iji mejuputa atụmatụ m n'ala nna m. Ugbu a na oge eruola, echere m na ọ bụ ọrụ dị nsọ m ịnyefe ozi a dị mkpa nye gị bụ ndị gosipụtara ebumnuche gị n'ụwa na mgbanwe ọcha nke shah na ndị mmadụ.

E bipụtara akwụkwọ Bekee m na nke mbụ n’afọ 1963, erekwa ya. Ekem, ke 1965, mma n̄m̄ịn̄ n̄wed iba ke usem Armenia ndien isua iba ke ukperedem, mma n̄kabade n̄wed kiet ke usem Ikọmbakara, nnyụn̄ nsion̄o mmọ kiet kiet nnọ mbufo. Eji m ego na ihe onwunwe m ezigara ndị ndọrọ ndọrọ ọchịchị nke mba ọzọ, akwụkwọ akụkọ, ụlọ ọrụ, mahadum, wdg mpịakọta puku iri nke akwụkwọ ndị a na ihe dị ka ọkara nde akwụkwọ n'efu. N’afọ a ọzọ, ebipụtara m puku akwụkwọ nta iri n’asụsụ Armenia iji nye ndị mmadụ n’efu. Ihe si na ihe omume ndị a pụta bụ na taa na mba ụwa, karịsịa na America, India na Armenia, e nwere ọtụtụ narị puku mmadụ ndị bụ Raw-Vegan, ọtụtụ n'ime ha bụ ndị ọrịa na-emechu ihu na ndị dọkịta, na ugbu a. ha na-anọgide na-adị ndụ ha na ahụ ike zuru oke. Ana m enweta ọtụtụ puku akwụkwọ ozi ekele n'aka ha. Ihe fọrọ nke nta ka ọ bụrụ ndị na-eri anụ anaghị eri anụ na ndị dọkịta naturopathic na ụlọ ọrụ ahụike ndị ọzọ na-aga n'ihu na-agbasa akwụkwọ m na mpempe akwụkwọ ma malite mgbasa ozi buru ibu banyere veganism raw; Ha na-ebipụta ọkwa m n'akwụkwọ akụkọ ha, ha na-ewu ụlọ ebe a na-ahụ maka anụ anaghị eri anụ. Na Meksiko, e hiwela ebe a na-elekọta ụmụ mgbei nri raw. A na-asụgharị akwụkwọ m n'asụsụ Spanish na Argentina na n'asụsụ Hindi na Delhi ma na-ebipụta ya ugbu a. BBC wetara akwụkwọ m na TV wee gụọrọ ndị mmadụ akụkụ ụfọdụ ya; Ndị dọkịta na-ahụ maka ọdịmma mmadụ na Europe, America, wdg na-enye ndị ọrịa "enweghị ngwọta" adreesị m wee kwado ịgụ akwụkwọ ahụ

akwụkwọ eri anụ. Ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ nke Yerevan Academy na-agbachitere ma kwado echiche m na magazin a na-ebipụta kwa ọnwa "Science & Technics".

Ebe ọ bụ na m nnukwu akwụkwọ na Armenian e bipụtara afọ iri gara aga, na ọnụ ọgụgụ ndị na-eri raw na Yerevan mụbara. Ha na-enwe mmekọrịta n'etiti onwe ha ma na-ahazi oriri na ọṅụṅụ na-adabere na iri nri. A na-ahụkwa ọtụtụ ndị dọkịta n'etiti ndị a na-eri nri; Onye isi na prọfesọ nke ngalaba nri na-edozi ahụ nke Mahadum Yerevan na-ahazi nkuzi gbasara iri nri, na nnọkọ ndị a, ndị a zọpụtara n'ọrịa siri ike na-enye akụkọ ha.

Dịka ọmụmaatụ, otu dọkịta nwanyị nke nwere ahụ mkpọnwụ ma bụrụ enweghị ike ịkwaga maka afọ anọ, guzoro mgbe ọnwa iri na anọ nke nri raw gasịrị ma ugbu a na ahụike zuru oke. Ihe atụ ọzọ na-adọrọ mmasị: otu n'ime ndị ikwu m, nwa okorobịa dị afọ iri abụọ na asatọ, na-arịa adịghị ike akwara na ọ na-esiri ya ike imegharị ogwe aka na ụkwụ ya; Ọ naghị ege ntị na ntuziaka m n'efu, ọ gara Europe ugboro atọ ma mefuo ihe karịrị otu nde rial ruo n'ikpeazụ ọ natara akwụkwọ nri na-eri nri na Lausanne site n'aka ọkà mmụta akwara ama ama bụ onye gụrụ akwụkwọ m ma mara eziokwu. Ọ laghachiri Tehran.

Enwere puku akwụkwọ ndị yiri ya na faịlụ dị mkpa yana m adịla m njikere igosi ha onye ọ bụla . A sị ka e kwuwe, ihe ịga nke ọma kasịnụ nwetarala m n'oge na-adịbeghị anya bụ na gọọmenti India anabatala akwụkwọ m n'ihu ọha dị ka ọ bara uru ma kpebie ibipụta ya ma kwadoo ọgụgụ ya nye ndị India ka ha nwee ike ịgbaso ntuziaka nke akwụkwọ ahụ. . ma zọpụta ya n'ọrịa, ịda ogbenye na agụụ.

Taa, a na-egosipụta nke ọma na ndị na-ezere oriri nke nri esi nri, ọgwụ na-egbu egbu na ihe ndị ọzọ nwụrụ anwụ enweghị ọrịa ọ bụla, ma ọ dị arọ ma ọ bụ dị arọ, dị ka nkụchi obi, ọrịa cancer, ọrịa shuga, ọrịa na-efe efe, oyi. wdg ka echekwara. Akwụkwọ ndị dịnụ gosipụtara nke ọma na ka emepere ụlọ ọgwụ ọhụrụ, ọnụ ọgụgụ ndị ọrịa na-abawanye nke ọma; N'ihi na ụlọ ọgwụ, ụlọ ahịa ọgwụ na kichin bụ isi mmalite ọrịa na-efe efe; Ya mere, ọ dịghị mkpa ka e wuo ụlọ ọgwụ ọhụrụ, ma ekwesịrị ịmepụta ọnọdụ ka ụlọ ọgwụ na-ahapụ n'enweghị ndị ọrịa ma na-emechi otu mgbe, na.

ọnọdụ a bụ naanị n'ịgbanwe ụzọ ndị mmadụ si eri nri. N'adịghị ka ihe ụfọdụ ndị mmadụ na-eche, ọ dị nnọọ mfe ime nke a.

Dị ka gọọmentị India kpebiri, nke mbụ, ọ dị mkpa ịkwado mba ahụ ka ọ gụọ akwụkwọ nri nri na nke abụọ, a ga-ekwupụta ọkwa na isi nri bụ ihe na-ekwekọghị n'okike na nke na-adịghị mkpa. Ekwesịrị inwe oke na mgbasa ozi ụgha na nke na-eduhie eduhie nke nri nwụrụ anwụ, ọgwụ ọjọọ na vitamin kemịkal.
Kama ikesa ọgwụ na-egbu egbu n'etiti ndị ọrụ ugbo, ndị ọrụ Health Corps nwere ike ịkụziri ha otú e si esi na ụfọdụ akwụkwọ nri dị ndụ. na ọka wit pulitere, kwadebe nri ndị na-atọ ụtọ ma dị ọnụ ala, ma ọ bụ otú mmadụ nwere ike isi jiri rial abụọ nke ọka wit dị ndụ, rial abụọ nke mkpụrụ osisi ụbọchị na rial abụọ nke akwụkwọ nri meeju afọ ya n'ụzọ zuru ezu.
Site na pịa, redio na telivishọn, ọ ga-ekwe omume ịdọ aka ná ntị na idepụta na mba banyere mgbanwe na-eri àgwà, nkwadebe nke ndụ na n'ezie na-akpali eke nri; Enwere ike iji nke nta nke nta gbanwee ụlọ ọgwụ ka ọ bụrụ ụlọ ezumike; Uzo esi enye nri umuaka, ebe umu mgbei na ulo ogwu kwesiri iji nke nta nke nta buru iwu nke raw-vegan. N'ihi ya, ndị mmadụ na-akwaga ụlọ ọgwụ ndị a n'ụlọ ha wee bụrụ dọkịta nke ha. N'oge na-adịghị anya, ụlọ ọgwụ ga-enwe ohere nke ndị ọrịa, a ga-emechikwa ya otu mgbe. Iri ụdị ụtaba ọ bụla, ihe ọṅụṅụ, anụ, azụ̀ na ihe ndị ọzọ na-emerụ ahụ ga-eji nwayọọ nwayọọ na-ebelata.

A na-ebuga almọnd, pistachios, ụbọchị, mkpụrụ vaịn na ihe oriri ndị dị otú ahụ bara uru na ọtụtụ mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri ndị ọzọ na-ebupụ na mba ndị ọzọ na ọnụ ala dị ala, nke a kwesịrị ịkwụsị ma ọ dịghị mbupụ ga-eme. Ya mere, nri ndị a na-eto eto ga-abụ ndị nke anyị na-eri ya, n'ihi ya, ụkpụrụ ndụ ndị mmadụ ga-ebili ma àgwà ọjọọ ha ga-ebelata. Izu ohi, mpụ na ụgha ga-apụ n'anya. Nke a, nke yiri ihe na-agaghị ekwe omume na mbụ, ga-eme n'ala nna anyị n'ime afọ ole na ole.

Anyị ekwesịghị ịṅa ntị na ihe efu, ụgha, na echiche na-ezighị ezi nke ụfọdụ ndị dọkịta na-ahụ ego na ndị obi tara mmiri, n'ihi na ọ bụghị nanị na ha enwebeghị ike ịchọta ọgwụgwọ kacha nta iji gbochie ọrịa na nkwupụta ha, kamakwa na omume ọjọọ ha

mmejọ emewo ka ọrịa ndị a gbasaa. Azịza nke mkparịta ụka ndị a niile bụ naanị nsonaazụ doro anya nke ọrụ na omume. Ọ bụrụ na nsonaazụ enwetara n'ime ezinụlọ m ezughị ha, yana n'etiti ndị na-eri nri raw na-agbasasị na mba ndị ọzọ, ọ bụrụ na enwetara m akụrụngwa zuru oke na ego, m dị njikere iji gosipụta ma gosipụta eziokwu nke nkwupụta m. n'ime obere oge.

Arịrịọ m bụ ka ị were ndidi gụọ akwụkwọ na ọkwa m zigara gị n’asụsụ Bekee.

"Nye ọnụnọ nke onye nzọpụta kachasị ukwuu nke mmadụ site na ịda ogbenye na ọrịa:

Abụ m onye ọrụ ezumike nka nke Imperial Army, onye lara ezumike nka na afọ iri na asatọ na ahụmịhe ọnwa atọ n'ihi oke ibu na afọ 1344 (kalenda anyanwụ nke Persia) dịka mkpebi nke Council Medical Council nke Army dị ka faịlụ nke m siri dị. ọrịa siri ike nke a haziri. Tupu m lara ezumike nka maka ọgwụgwọ oke ibu m, nke m nwetara ihe dị ka kilogram 125, e debere m ọgwụ slimming dị ka metrical wee were ha, n'ihi ya, arọ m ruru kilogram 150 wee na-abawanye. Ruo mgbe a napụrụ m ike ịrụ ọrụ kpamkpam. Mgbe ahụ, site n'idepụta vitamin, kebabs na nri ndị ọzọ, enwetakwara m ụkwara ume ọkụ. Ekpebiri m ịla ezumike nká, ya bụ, na-enweghị uru, ya bụ, ụgwọ ọnwa na-ezughị ezu. N'oge a ka ụkwara ume ọkụ na-ata m ahụhụ, ha zigara m ngalaba na-ahụ maka allergies nke ụlọ ọgwụ No. 502 nke ndị agha nye m ụdị injections iri na asatọ n'aka, onye ọ bụla n'ime ha zara, ha sị na ị bụ. ihe nfụkasị ahụ na ihe ndị ahụ, n'ezie, ha nile zara, ma abụọ ma ọ bụ atọ Ha tụlere ha ozugbo akwụkwọ mkpesa ahụ abaghị uru ma kwuo na ị na-eme ihe nfụkasị ahụ na ị ga-eme injections ugboro atọ n'izu; N'ihi ya, enwere m ụkwara ume ọkụ nke obi na site n'ịdepụta ọgwụ ndị ọzọ dị ka Valium, sirop ara na ọgwụ na-egbu egbu, akụrụ m dara na nnukwu mgbu ọzịza afọ. Mgbe ahụ, arọ m mụbara site na 160 Kg ugboro ugboro site n'ịnara mbadamba ụrọ corten siri ike nke dọkịta nyere m, m na-ebuwanye ibu kwa ụbọchị, enwere m ihe a na-akpọ Courtney oke ibu ma ziga m ọzọ na akwa akwa.

gaa na ngalaba nke otu ụlọ ọgwụ maka ọgwụgwọ ebighi ebi! Mgbe a wachara ya ahụ nwa nwa, dọkịta gwara m na m bupụrụ nkeji penicillin iri atọ n'ime afọ gị; Ugbu a aghọtara m na penicillin a, eruola m n'ọnụ ọnwụ. N'oge a, obere nwa m nwanyị nwere obi rheumatism ma na-agba ya otu nde penicillin narị abụọ (Penador) kwa izu ruo mgbe ọ dị afọ 18. N'aka nke ọzọ, obere nwa m ụkwụ gbagọrọ agbagọ site n'akụkụ na ọ na-ata ahụhụ site na ya. - a na-akpọ rachitis. Nwunye m, onye na-arịa ịda ogbenye na ọtụtụ ọrịa nke mụ na ụmụ m, gbara akwụkwọ n'ụlọikpe na-akwado ezinụlọ ma rịọ ka e nye m ego, na enweghị m ike ịkwụ ụgwọ ezumike n'ihi obere ụgwọ m, m gbara ya alụkwaghịm, nke pụtara ịzọpụta ya. site na ndu nhuju a. Mụ na ụmụaka ise na-arịa ọrịa na ndị na-enweghị nna nọrọ. Kwa ụbọchị, mgbe m na-agakwuru ndị dọkịta nwere akwụkwọ ntanye mkpuchi ahụike, a na-ejupụta nnukwu akwụkwọ nta ahụ ma na-apụnara nnukwu ego nke ụgwọ ọnwa m n'ụdị nleta, ECG na ụgwọ ụlọ nyocha. M ga-atụfukwa ụfọdụ n'ime ụgwọ ọnwa m maka franchise inshọransị. Ruo mgbe onye na-ede akwụkwọ nke ụlọ akwụkwọ nwa m, bụ onye hụrụ ọnọdụ m, tụrụ aro ka m akwụkwọ eri nri. Eji m ịnụ ọkụ n'obi gụọ akwụkwọ a, ana m anabata ihe dị n'ime ya, mụ na ụmụ m malitere iri 100% vegan raw. N'ime ụbọchị ole na ole, asthma m kwụsịrị; Mgbe ahụ, ahụ́ nwa m nwanyị ji nwayọọ nwayọọ na-aka mma, obere nwa m nwoke gbatịkwara ụkwụ, m maliteghachiri ịbụ ntorobịa m. N'ime ọnwa isii, arọ m belatara site n'ihe dịka 160 ruo 70 Kg. N'oge a, site n'iri nri zuru oke, enwetaghachila m ndụ na ịdị ọhụrụ nke nwatakịrị ma aṅụwo m onwe m na agaghị m emetụ nri na-egbu egbu aka. Enyere m akwụkwọ gị ụgwọ nzọpụta site n'ihe ọjọọ.



Mr. Akbar Tofangchi- Nke 11, Khazaei Alley, Arabian agbataobi, Naser Khosrow St, Tehran.

Onye dere akwụkwọ ozi a bụ nwanyị na-abịa Tehran Raw Vegans klọb kwa ụbọchị mgbe ọ rụchara ọrụ ma na-enyere anyị aka na klọb, na mgbe ụfọdụ ọ na-ese foto ụfọdụ site na ụlọ ọrụ klọb:

"Otu m si merie ọrịa kansa site na veganism raw:

N'oge na-adịghị anya, m ga-eme ememe ncheta ụbọchị nke abụọ nke ịga raw. Naanị afọ abụọ gara aga, mgbe ọrịa kansa na-egbu m nọ na-akawanye njọ, a webatara m n'akwụkwọ akwụkwọ nri nke gbanwere ndụ m kpamkpam. N'ezie, akwụkwọ a zọpụtara ndụ m.

Na 2533/2/21 (Persian imperial kalenda) enwere m ihe iju na ara aka nri m. Obere iwe, agara m dọkịta, ma X-ray ahụ egosighị ihe ọ bụla pụrụ iche. Mgbe ọnwa abụọ gachara, ihe mgbu malitere ma n'oge na-adịghị anya ka njọ. Ndị dọkịta na-eleta maka ọgwụgwọ malitere.

Na 2533/6/25 site na ikike m, emere ịwa ahụ; Mgbe m nwetara onwe m, ahụrụ m na ara aka nri m apụọla, aka nri m kụnwụkwara.

Ọnọdụ m agbanwebeghị nke ukwuu ruo na 2535/1/5, mgbe m nwere ihe mgbu n'apata ụkwụ aka ekpe m, agara m ọtụtụ ndị dọkịta na mgbe m sere ọtụtụ foto, ha chọpụtara ọrịa kansa ọkpụkpụ wee nye iwu

akụkọ kọmputa nke osteotomy sitere na isi ruo na mkpịsị ụkwụ. N'ịwa ahụ ọzọ iji gbochie ọrịa ahụ ịga n'ihu, e wepụrụ akpanwa m na ovaries m. Ụbọchị iri anọ gafere... ndị dọkịta kwuru na a ga-akpọga m ụlọ ọgwụ ọzọ. Ekpebiri m ịga mba ọzọ na-aga n'ihu na ọgwụgwọ ebe ahụ. mu jerue Israel; Mgbe ha wepụrụ ara aka nri m, ha na-ese foto ngụgụ na imeju m kwa ọnwa atọ. Ọtụtụ radieshon batara m n'ahụ. Ha na-agwọ m cobalt ruo oge iri anọ, na nnọkọ ọ bụla, ha na-etinye cobalt n'otu akụkụ maka nkeji atọ na n'akụkụ nke ọzọ maka nkeji atọ.

N'Izrel, ha malitekwara ịse foto na X-ray ọzọ, ha sere foto goitre m, bụ́ nke m wara ahụ́ n'afọ gara aga.

N'ikpeazụ, dọkịta m kọwaara m usoro ahụ dum wee sị: "Ha wepụrụ obi gị n'oge, ọrịa a na-awakpo akụkụ atọ nke ahụ, akpa ume, imeju na ọkpụkpụ; Ị arịala ọrịa cancer ọkpụkpụ. Isi femur gị adịwo mkpa nke ukwuu. na m na-eche otú ọ na-adịghị agbaji ka ọ nọ ọdụ n'oche ụgbọ elu?"

N'Israel, ha nyere nnọkọ cobalt iri na ise. Eji m akpa akpa jupụtara na foto, akwụkwọ ozi, ndenye ọgwụ na ntụziaka laghachi Tehran. Enwere m ọgwụgwọ chemotherapy otu izu na Tehran, malitekwa n'elekere asaa nke ụtụtụ ruo elekere abụọ nke ehihie, ha na-etinye nnu n'isi m. N'ihi na ha kwụsịrị homonụ ahụ, ịdị arọ ahụ m tolitere site na kilogram iri isii na asatọ ruo kilogram iri asatọ na atọ. Ha buru amụma na ntutu m ga-ada, na m ga-akpụ afụ ọnụ na afụ ọnụ. Otu ụbọchị, mgbe m chọrọ ị were capsule, mgbe m gụrụ broshuọ ahụ, ahụrụ m na e dere na ọgwụ a nwere ihe ruru iri na abụọ ọjọọ nsonaazụ na ikekwe ọnwụ; Ma m ka dị ndụ, n'ihi ya, ekpebiri m ịkwụsị ịkpasu onwe m iwe.

Ọnwa iri ka e mesịrị, mgbanwe kasị mkpa ná ndụ m mere. Mgbe otu n'ime ndị enyi m, onye ahụ kpọnwụrụ akpọnwụ n'onwe ya, gwara m na ahụ́ na-adị ya mma mgbe otu ọnwa gachara nri anụ anaghị eri anụ, ekpebiri m ịghọkwa onye anaghị eri anụ. N'echi ya, agara m ụlọ oriri na ọṅụṅụ raw vegan nwere ahụ na-arịa ọrịa na nkụda mmụọ iji mụta maka usoro nri ha. M riri ọkara raw na ọkara esi nri ụbọchị ole na ole, a na-agba m ume ọzọ na n'ikpeazụ m ghọrọ onye

ezigbo onye eri nri. Site na iri raw maka ọnwa mbụ, ọrụ ebube mere n'ime ahụ m. Ajị nku anya m, nke dapụrụ kpamkpam, malitere itolite ọzọ; Enwere m ume ka ukwuu iji na-eje ije, anya m na-akawanye mma, enwekwara m mmetụta ọzọ. Otu ụbọchị, m si na steepụ dara n'ala mabul nke ụlọ ọrụ inshọransị etiti; Ọ dị m ka m ga-akpọnwụ. N'ime ọnwa abụọ ahụ nke nri raw, enwere ọtụtụ mgbanwe na ahụ m nke na mgbe ha mere foto pelvis na ụkwụ m ọzọ, dọkịta ahụ kwuru, sị: "Ọkpụkpụ gị dị mma karịa nke m." Ọnweghị ọnyà miri emi fọdụrụ n'ime ahụ m. Edokwala m akwụkwọ na foto niile tupu na mgbe nri raw gasịrị. Taa, ka afọ abụọ nke nri anaghị eri anụ, agbanweela m kpamkpam. Ejighị m ọgwụ ọ bụla n'oge a.

Aka nri m, nke kụnwụsịrị kpam kpam ka a wachara ya ahụ, alaghachila n'ọkwa. Ahṹ m, nke jupụtara na pimples n'okpuru akpụkpọ ahụ mgbe ọgwụgwọ chemotherapy gasịrị, na-enwekwa oké mgbu, na-akawanye mma ma pimples na-apụ n'anya. N'oge a, m tufuru kilos iri abụọ. Ugbu a, m na-arụ ọrụ awa asatọ kwa ụbọchị, m na-arụsikwa ọrụ ike n'oge ezumike. Enwere m olileanya iji oge m na-enwe obi ụtọ na ahụike na ndụ ọhụrụ a. "



Maryam Neshan BarJan, Amụrụ na Julaị 25, 1931 - Tehran

***

Akwụkwọ ozi ndị a na ọtụtụ puku ndị ọzọ enwetara site n'aka ndị na-eri nri sitere na mba dị iche iche n'ụwa niile na-egosi na ndị ọrịa ahụ kwụsịrị iji ọgwụ ọjọọ na nri esi nri na-agwọta ozugbo na ụdị ọrịa ọ bụla.

Akwụkwọ akụkọ "AVANGUARD", nke e bipụtara na Yerevan, isi obodo Armenia, na-ede n'otu n'ime mbipụta ya (1964, Nke 98): "Ọtụtụ ndị injinia, ndị na-egwu egwú na ndị na-ese ihe, niile.
ndị bụ ndị gụrụ akwụkwọ, bụrụ ndị na-eri anụ. Ha na-emesi gị obi ike na ọ na-adị ha ka ahụ́ dị ha mma nke na ha anaghị agba ọsụsọ ma ghara inwe mmetụta palpitations nke obi ha. "

Akwụkwọ akụkọ Moscow akpọrọ "SCIENCE AND LIFE" na-ekwupụta na ya March, 1965 mbipụta na e nwere ọtụtụ raw-eri n'etiti ndị na-agụ ya, ndị a gwọrọ ọrịa dị iche iche na-agwa ndị editọ nkọwa zuru ezu nke mgbake ha.

N'ọnọdụ ndị dị otú ahụ, mmadụ enweghị ike ịghọta ihe kpatara ndị ọkà mmụta ihe ndị dị ndụ na ndị ọchịchị ndị ọzọ na-ahụ maka ọrụ anaghị eme ihe dị irè iji mejuputa ụkpụrụ nke iri nri. Gịnị mere ha ji ala azụ mgbe a chọtara ụzọ ha ga-esi ruo ihe mgbaru ọsọ ikpeazụ ha bụ́ ịnapụta ihe a kpọrọ mmadụ n'ọrịa na ime ka mmadụ nile nwee ndụ obi ụtọ? Ọ bụrụ na ha ahọrọ, ha nwere ike gwọọ onye ọ bụla na-arịa ọrịa n'ime ọnwa abụọ ma tufuo ụlọ ọgwụ nke ndị ọrịa ha. Ọ bụ ọrụ dịịrị onye ọ bụla ama ama ịjụ ma ha chọrọ imezu ebumnuche a ma ọ bụ na ha achọghị.

Ana m ekwuwapụta nke ọma n'ụwa niile na site ugbu a gaa n'ihu, a ga-ewere iwu ọgwụ ndị na-egbu egbu na ndụmọdụ nke nri esichara dị ka mpụ na-enweghị obi n'obi megide mmadụ, n'ihi na ha bụ ihe kpatara ya.

Karịa ọrịa nile nke mmadụ.

***



Nkịta ọcha dị afọ 7 mara mma, Jackie bi na anyị dị ka onye anaghị eri anụ sitere na mbụ nke ndụ ya.

Ugbu a, a na-egosipụta ngwa ngwa na iri anụ bụ ihe na-ekwekọghị n'okike ọbụna maka ndị ọzọ anụmanụ, na anyị enweghị ezigbo anụ anụ. Nri anyị na-eri kemgbe a mụrụ Jackie amarala ya ahụ́. Ọtụtụ n'ime nri ya bụ ọka wit, ụbọchị, mkpụrụ vaịn, pistachios, salads na mkpụrụ osisi dị iche iche, ihe ndị a niile dị ndụ (raw), n'ihi na n'ime ụlọ anyị ọ dịghị ọbụna otu gram nri nwụrụ anwụ. Nkịta a na-erikwa eyịm na radish na oke ọchịchọ.
Mgbe anyị kpọpụtara ya n’azụ obodo, ọ na-ata nri dị ka nwa atụrụ n’ala ahịhịa ndụ. E jiri ya tụnyere nkịta ndị ọzọ, nkịta a dị oke mma, dị ọhụrụ ma juputara na ume. Ọ bụrụ na anyị na-achọ ka accustom ụmụ ọdụm, agụ owuru na wolves iri osisi dị ka nkịta a, mgbe a ole na ole ọgbọ ha ga-kpam kpam na-ahapụ ha ferocity na-adị jụụ, na ha nwere ike na-ebikọ ọnụ na anụmanụ ndị ọzọ dị ka ehi. Ma n'ụzọ megidere nke ahụ, anyị enweghị ike ime ka ehi mara anyị ahụ iri anụ.

Gịnị ka e kwesịrị izere?

Mkpụrụ osisi a mịrị amị nke ejiri sọlfọ ma ọ bụ mmiri dị nkọ edozi ya ma ọ bụ kemịkalụ ndị ọzọ ekwesịghị iri ya, n'ihi na ọ nweghị uru nri na-edozi ahụ ma bụrụ naanị ihe na-egbu egbu, nke mere na ọbụna ikpuru anaghị abịaru ya nso. I kwesịghị iri mmanụ oliv ahụ nke e ji kemịkal mee ihe na-enweghị ụcha ya ma ọ bụ isi na ụtọ ya

ma tụfuo uru nri ya. A naghị ele mkpụrụ oliv nnu nnu, cucumbers pickles na pickles kwadebere na nnu ma ọ bụ mmanya anaghị ewere dị ndụ na nri eke. Ọzọkwa, mmanya mmanya, mmanya na ihe oriri ndị dị otú ahụ nke lọghachiri site na ọnọdụ mbụ ha na nke okike enweghị uru oriri na-edozi ahụ. A na-edozikwa nnu n'ụzọ na-ekpo ọkụ ma na-emerụ ahụ, na mgbakwunye na nnu dị mkpa site na ahụ, dị na mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri. Ejila permanganate ma ọ bụ ọgwụ nje ndị ọzọ na-asa mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri

Zere ụlọ ọkụ, uwe na-ekpo ọkụ na ikuku ruru unyi. Ejila ncha ma ọ bụ ncha ntutu, ha nwere kemịkal na-emerụ ahụ na anụ ahụ; Were saa ahụ ozugbo enwere ike.

Ndị anaghị eri anụ anaghị eri ihe na-ekwekọghị n'okike, sie ya, anụ nwere na nri nwere abụba akpịrị ịkpọ nkụ; Ọ naghị eri calorie na-abaghị uru ka e jiri mmiri oyi meenyụ ya, ọsụsọ adịghị emeju ebe ya na mmiri. Na mgbakwunye, nri eke eke nwere mmiri zuru oke na ha. Ihe okike emepụtala nri ndị sitere n'okike n'ụzọ na ha jupụtara na mmiri n'oge okpomọkụ na obere mmiri n'oge oyi. Mgbe akpịrị na-akpọ onye na-eri anụ, ọ na-emenyụ akpịrị ịkpọ nkụ ya site n'iri kukumba ma ọ bụ tomato ma ọ bụ otu iko ihe ọṅụṅụ mkpụrụ osisi ma ọ bụ mmiri dị ọcha. Maka nzube a na iji tinye mmiri na compote wdg, ihe ọ bụla dị ndụ kwesịrị ịkwadebe otu iko mmiri mmiri ma ọ bụ abụọ kwa ụbọchị. N'ụkpụrụ, onye na-eri ndụ ekwesịghị ikwe ka ihe ọ bụla kemịkal ma ọ bụ ihe ndị na-egbu egbu n'ime ahụ ya, ọ bụrụgodị na ego ya dị ntakịrị; ọ bụ na ọ gaghị aṅụ mmiri pọmpụ. Mmiri a nwere chlorine na fluoride, n'agbanyeghị na ọ dị ntakịrị, n'ihi na ọ nwere ikike igbu ụmụ nje, ọ nwekwara ike imebi mkpụrụ ndụ nke ahụ mmadụ. Mkpụrụ ndụ mmadụ na-enwekwa mmetụta dị ka ụmụ nje, a na-egbukwa ha ngwa ngwa ma daa, a na-anụ nkatọ siri ike n'ụwa nile banyere omume ọjọọ a. Ụfọdụ ndị mmadụ na-eleda nsi a anya, ha na-ewere mmiri pọmpụ a, tinye kemịkalụ ọhụrụ na nsị na ya, mee ka ọ bụrụ agba dị iche iche ma kpọọ ya ihe ọṅụṅụ na-adịghị egbu egbu. Otu ugboro n'ọnwa, anyị na-ebute mmiri ole na ole site na isi iyi Vanak nke Tehran nke dị anyị nso ma jiri ya mee ihe. Enwere nnukwu ọdịiche dị n'etiti uto na isi nke mmiri iyi na mmiri mgbata.

Ịfesa na fatịlaịza kemịkalụ bụ otu n'ime omume amamihe na-adịghị na ya nke ndị "mepere emepe" nke oge a. Ndị anyaukwu na-emebi ụwa

fatịlaịza kemịkalụ na artificially na-abawanye ọnụ ahịa ngwaahịa kama belata ogo ya; ha na-efesa mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri mgbe ha chara ma resị ndị mmadụ ozugbo. Ka oge na-aga, dọkịta n'onwe ya, bụ onye chepụtara spraying a, na-ahụ ihe ọjọọ nke ọrụ nke aka ya na kama ịkwụsị ya, ọ machibidoro iri mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri.

Ugbu a ọnọdụ dị otú a, ndị mmadụ ekwesịghị iji mmerụ ahụ mee ihe nke spraying dị ka ihe ngọpụ na esi nri mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri. N'ihi na ọ bụrụ na spraying na-ebibi uru nke ngwaahịa site na ihe atụ 10%, nri na-ebibi uru site 100%, na n'otu oge ahụ, ọ na-arụpụta nnọọ nsi na nri nwụrụ anwụ karịa spraying. Ndị mmadụ kwesịrị ịsacha nri ndị a na-egbu egbu nke ọma ma n'otu oge ahụ na-alụso omume ọjọọ a ọgụ. Ugbu a a na-eweli olu ndị mmadụ n'ụwa niile. Ha na-etolite mkpakọrịta, na-ebipụta akwụkwọ akụkọ, na-emeghekwa ụlọ ahịa pụrụ iche na ebe a na-elekọta ndị mmadụ na ụlọ obibi iji nye ndị mmadụ nri a na-emepụta na-enweghị fatịlaịza kemịkal na ọgwụ nje. Ụfọdụ n'ime ndị na-eso ụzọ m si mba ọzọ, zụtara onwe ha ala ka ha nwee ubi nkeonwe ma nye ha mkpa mkpụrụ osisi na akwụkwọ nri na-enweghị fatịlaịza kemịkal ma bie ndụ n'ezie.

Adventure nke Tehran RawVegan Association Ekpebiri m ịsụgharị na

bipụta akwụkwọ m n'asụsụ French, German, Spanish na Arabic, nakwa ka m mepụta akwụkwọ sitere na akwụkwọ ozi na-adọrọ mmasị ma gbasaa ọrụ m zuru ụwa ọnụ, mana ndị enyi na ndị na-eri nri siri ike guzobe otu klọb na Tehran. . Anyị na ụfọdụ ndị malitere ọrụ, anyị nakọtara ego n'etiti anyị, kwadebe akwụkwọ ikike ma malite ọrụ ahụ. Enyere m ụlọ ọgbakọ ahụ nnukwu ọnụ ụlọ abụọ buru ibu nke dị n’ala ụlọ m mmiri, ọkụ eletrik na telifon n’efu ma jiri afọ abụọ na ọkara na-elekọta ụlọ ọgbakọ na ụlọ oriri na ọṅụṅụ vegan. M kpọkọtara ndị òtù na-ekwesị ntụkwasị obi na nkà ihe ọmụma m na ụkpụrụ nke obodo anyị, na ha na-arụsi ọrụ ike, na-enyere aka, hazie enyi na enyi nzukọ, na-ekwu banyere ihe ha nwetara site na iri raw, anakọtara onyinye, na ha na-achị ọchị dị ka nnukwu ezinụlọ na na nke a. otú anyị si kpọkọta ihe dị ka ndị òtù 900.

Otu afọ ka e guzobechara otu ahụ, Maazị Javad Ramezani. onye na-arịa ọrịa siri ike na ndị dọkịta bepụrụ ya afọ na

duodenum wee mee mgbanwe n'afọ ya, ọ bịarutere klọb mgbe ọ na-anwụ (dị ka ihe o kwuru) wee ghọọ onye òtù, ọ ghọrọ onye na-eri nri ma zọpụta ya n'ọnwụ. O nwere mmasị dị ukwuu n'ọrụ obodo wee họpụta ya dịka onye otu ndị isi oche. N'ụzọ dị mwute, ọ nweghị ike ịghọta nkà ihe ọmụma miri emi na nke dị mfe nke raw veganism. Ọ na-ekwu mgbe ụfọdụ, sị: "Echiche m erubeghị Aterhov n'uche, ọ nwere ike iru ebe ahụ otu ụbọchị." Anọ m na-eche ụbọchị ndị a kemgbe ọtụtụ afọ, mana n'efu. Mazị Ramezani kwuru, sị: "Aterhov ekwesịghị ịwakpo ndị dọkịta na sayensị ahụike ma katọọ omume ọjọọ ha." Ma, enweghị m echiche a, achọrọ m ịgwa ndị mmadụ eziokwu.

Mgbe ihe omume ụlọ ọgbakọ ahụ ghọrọ ntakịrị ihe ịga nke ọma, ewepụrụ m ala mbụ nke ụlọ m, tinye otu ụzọ n'ụzọ atọ nke ụgwọ ụlọ nke ndị na-ere ahịa na-enye n'ọnụ ụlọ ndị gara aga, nyekwa ha klọb (ọkara nke ụlọ bụ nke m). nwunye. Anaghị m akwụ ụgwọ na ọkara m). Eji m ego nke m meghere ụzọ pụrụ iche n'okporo ámá ma wuo okpuru ulo nke dị kubik 30 maka nchekwa, ndị òtù obodo ahụ emeghị nzukọ mgbe nile, anyị họpụtara ndị isi oche n'etiti ụfọdụ ndị òtù na-arụsi ọrụ ike, na n'usoro. iji gosi Maazi Ramezani na Ọ ezighi ezi n'echiche ya, ekwere m ka ọ họrọ bọọdụ n'onwe ya. Ọ họọrọ Dr. Mohammad Kaar (Prọfesọ nke Tehran Medical University) dị ka onye isi oche nke Board of Directors. Dọkịta a dere akwụkwọ akpọrọ "Raw Vegetarianism" juputara na usoro nyocha ụlọ nyocha na-enweghị isi ma jiri nkuzi na-abaghị uru were oge ndị na-ege ntị jiri oge na-egbu oge. N'oge na-adịghị anya, ọ kpalitere ọgba aghara na klọb na anyị ga-achụpụ ya n'òtù dịka edemede 29 nke iwu ụlọ ọgbakọ. Ya na ụfọdụ ndị ya na-eche, tinye ego ma mepe otu klọb a na-akpọ "Scientific Raw Vegetarianism" na Ministers St, onye ọ bụla tụfuru puku toman 40 ma ọ bụ 50 ma mechie ya, ụfọdụ ndị kwara ụta n'ọrụ ha wee banye na klọb anyị. Mazị Ramezani amụtaghị ihe n'omume ọjọọ ya, ma n'ụzọ megidere nke ahụ, kama ịbụ otu dọkịta, ọ kpọtaara ndị dọkịta abụọ ma ọ bụ atọ ọzọ n'ime klọb ikwu okwu.

A sị na ha nakwere okwu m nke m deworo ọtụtụ afọ gara aga n'akwụkwọ Raw-Eating, ọtụtụ ndị nwụrụ n'afọ ndị na-adịbeghị anya ga-adị ndụ ugbu a. Dịka ọmụmaatụ Dr. Iqbal, onye isi usoro ahụike,

onye nyefere m n’aka ụlọikpe ka e taa ya ahụhụ, ma ya onwe ya tara ahụhụ n’ezie na ndụ wee nwụọ. Ọ dabara nke ọma, ụlọikpe ahụ wepụrụ mkpesa nke usoro ahụike dịka enweghị isi ma kpebie m. The ọgwụ usoro kwuru na m na-etinye aka na ahụike "sayensị" ma enweghị m ihe ọ bụla na-eme whit ha, m nnọọ na-egosi ụzọ nke ọdịdị na nke a ziri ezi ụzọ ga-eme ka ndị mmadụ dị mma na-agwọ ha, na n'ihi ya, na Akwụchiri ụzọ ndị dọkịta na-enweta ego, mana ọ nweghị onye ọchụnta ego nwere mmasị na azụmahịa ya ka ebibie ya! N'akwụkwọ "Raw-Eating" nke a na-akọwa nkà ihe ọmụma nke raw nri na site na nduzi nke akwụkwọ a, e guzobere ọha mmadụ nke raw vegans, ụfọdụ isi ihe e kwuru na-egosi na ezighị ezi na-emerụ nke nkà mmụta ọgwụ.

M na-adabere nke ukwuu na eruba nke a mkpakọrịta na club n'ihi na m nwere iji gosi otú m si emefusị oge m niile ruo afọ isii, zere ihe omume ụwa, rụsie ọrụ ike ma mefuo ego, mana mbọ niile a lara n'iyi n'ihi na ndị aghụghọ ole na ole, ha kpụrụ obodo, ụlọ oriri na ọṅụṅụ, ụlọ oriri na ọṅụṅụ na ihe niile ha nwere. na arịa ụlọ sitere na mụ na ezigbo ndị otu obodo ma nyefee ha n'aka ndị mmegide. Maazị Javad Ramezani, onye ọchụnta ego bara ọgaranya nke nwere obi ọjọọ na onye hụrụ ego n'anya; Ọ pụghị ịghọta ihe omimi pụtara nke ukwuu dị mfe na magburu onwe nkà ihe ọmụma nke raw veganism, megidere echiche nke m, o chere na ọ ga-eru ebe ọ na-aga ngwa ngwa site na sayensị. O kwenyere n'echiche ya nke ukwuu ma nwee obi ike na onwe ya nke mere na o kpebiri ime ihe iji chụpụ m na klọb wee tinye onwe ya n'ọnọdụ m na nkà ihe ọmụma sayensị ya n'ọnọdụ iwu nke okike. Ha debere akwụkwọ Dr. Majdi bụ "Ri wee maa mma" kama ịbụ akwụkwọ eri nri ma were enyemaka ndị dọkịta weghara klọb ahụ. Iji nweta ihe mgbaru ọsọ a dị ize ndụ, ọ ghaghị iji ọtụtụ narị mmebi iwu, imebi iwu, ịgha ụgha, iyi egwu, mmanye, nhazi, wdg. Nke mbụ, ọ gbalịrị ime ka MohammadReza Mahtabi na Manouchehr Safarzadeh (ndị òtù abụọ nke ndị isi oche) pụọ na ya. .

Maazị Mahtabi, onye injinia dị afọ 28 nke lanarịrị ọrịa akụrụ siri ike site na iri nri raw, nyere aka rụkwaa klọb ahụ ọtụtụ ọnwa. Ọ bụ nwa okorobịa nwere nkà bụ onye ji nganga rụọ wiring, pọmpụ, eserese na ịkwa nkà nke ụlọ ọgbakọ ahụ site n'enyemaka nke

Maazị Safarzadeh. Mgbe ahụ, ọ na-elekọta ụlọ oriri na ọṅụṅụ na ụlọ oriri na ọṅụṅụ ruo ọnwa isii. Ọ mụrụ banyere nkwadebe nke raw salads wee dee akwụkwọ isiokwu ya bụ "Raw vegan nri, nanị nri mmadụ". Maazị Mahtabi chọrọ iguzobe ụlọ ọrụ na-arụ ọrụ ugbo maka ọha mmadụ, mana atụmatụ ya akwụsịbeghị n'ihi na ahụghị ala kwesịrị ekwesị; Mazị Mahtabi abụghị ọgaranya nke ukwuu, ma ọ bụrụ na anyị enye ya obere ụgwọ ọrụ ka ọ na-elekọta ụlọ ọrụ ahụ ma debe ya, ụlọ ọrụ anyị agaraghị anọ n'ọnọdụ ọjọọ a, ma a na-akpagbu Maazị Ramezani nke ukwuu nke na ọ gbapụrụ n'ebe anyị nọ. ma gwa ndị enyi ya: "M ga-aga, rie esi nri wee nwụọ." O mekwara otu ihe ahụ. Ọ gara Khorramshahr, nweta ọrụ na Keshavarzi bank, pụọ n'ụlọ, ndị enyi na ndị mmadụ, nọrọ naanị ya, sie nri, n'ihi ya, ọrịa akụrụ ya pụtaghachiri wee gbuo ya.

Manouchehr Saffarzadeh rụsiri ọrụ ike maka klọb ahụ ma nyere aka, ma n'ihi na ọ ghọtara nkà ihe ọmụma miri emi nke raw veganism kacha mma ma na-agbachitere ya mgbe niile, ọ bụ n'ihi na Mr. Ramezani lere ya anya dị ka onye iro, n'ụzọ dị otú a. E gbasasịrị bọọdụ ahụ. Mazị Safarzadeh gara Shiraz na Mazị Abulfazl Sadarat gara Jahrom, Mr. Ramezani na Mr. Kayhani nọrọ, Mr. Abulfazl Kayhani abụghị onye dị mkpa, ọ bụ onye ikwu nke Mr. Ramezani na enyi ya na-eguzosi ike n'ihe. Agara m mba ọzọ ugboro atọ ma ọ bụ anọ gburugburu oge a, ndị anaghị eri anụ na-akpọ m òkù n'ụwa niile, ha chọrọ ịhụ m, m na-agakwa ịhụ ha mgbe ụfọdụ. N'ọnọdụ ndị a, Maazị Ramezani hụrụ ka akwụkwọ ahụ tọgbọ chakoo wee malite ọchịchị aka ike ya. Anyị nwere akwụkwọ iwu nke ndị ọka iwu nwere ahụmahụ chepụtara ihe niile ma mee ka ikike m gbochie mmebi iwu dị otú ahụ; Mana Maazị Ramezani amaghị iwu. Maka ya, ọchịchọ ya bụ iwu.

Dị ka Isiokwu 18, 21, na 29 si kwuo, Mr. Ramezani na Mr. A chụpụrụ Kayhani n'ụzọ iwu kwadoro, ihe ọ bụla ha mere megidekwara m bụ iwu na-akwadoghị na mmanye. Ọ bụrụ na achọrọ m, enwere m ike iji ikike m mee ihe n'oge, wepụ ha ma weghara nlekọta nke otu ahụ, mana dịka ọ dị ka ọ dị ịtụnanya, enwere m mmasị pụrụ iche na Mr. Ramezani maka mmụọ ya na-arụsi ọrụ ike, karịsịa. na ọ na-arụsi ọrụ ike ma na-enyere òtù ahụ aka. Ọ haziri nzukọ ọmụmụ ihe n'ubi ya. Achọghị m ịkpasu ya iwe; Anọ m na-eche mgbe niile ka ọ nabata mmejọ ya ma laghachikwute anyị.

Ma eleghị anya, ọ na-akwa m emo ma were onwe ya dị ka onye maara ihe n'ihi na ọ na-anakwere sayensị ọgwụ, ma anaghị m. Ọ sịrị: "Mmadụ ga-eji ụzọ na atụmatụ niile na-alụ ọgụ." Mazị Ramezani ahọpụtala otu n'ime ndị enyi ya na ụmụ akwụkwọ ibe ya, Maazị Mostaan, ka ọ bụrụ onye na-edebe akwụkwọ, bụ onye na-eburu ego niile anakọtara n'ahịa ụlọ oriri na ọṅụṅụ, ụlọ ọrụ, na ndị otu n'ụlọ akụ wee tinye ya na akaụntụ nke Maazị Ramezani. Kedu ihe Mr. Ramezani ji ego a mee? Ọ dịghị onye maara ma ọ dịghị aza onye ọ bụla. Mazị Ramezani emela akara; Na Sọnde na Tuesdays site na 16:00 ruo 20:00 na Thursday site na 13:00 ruo 15:00 nkuzi na ndị ọrịa na-enyocha n'efu site na ndị dọkịta na ndị na-edozi ahụ. Ọ na-etinye akara a n'akwụkwọ nta ndị m depụtara n'ego nke m, n'ihi na Mr. Ramezani anaghị emefu ego n'ịkpọsa ozi. Usoro ahụike mere mkpesa na m na-etinye aka na ọrụ ahụike, ugbu a Mr. Ramezani na-eme nke a.

Ha malitere acupuncture na klọb ruo oge ụfọdụ; Ụmụ nwanyị, ụmụaka, ndị agadi na ndị na-eto eto, nọ ọdụ n'akụkụ mgbidi na agịga rapaara na ntị, imi, egbugbere ọnụ, ọkpọiso, aka na ikpere dị ka ihe oyiyi nkịtị! Ha nọ na-eche ka ọrịa ahụ si n'ọnụ ọnụ agịga ahụ pụta wee zọpụta ha!
Kedu ụdị ihe nkiri na-atọ ọchị ka amaghị nke ndị esi nri adịghị emepụta? Dr. Nawab kwuru okwu site n'ọnụ onye na-ekwu okwu klọb ahụ ma kwupụta na ya ekwetaghị n'echiche Hovannessian. Ọ dị mma, Mazị Nawab, ọ bụrụ na ị kwenyeghị na nkà ihe ọmụma m, gịnị ka ị na-eme na klọb a? Enwere nde mmadụ n'ụwa na-emegide nkà ihe ọmụma anụ ọhịa vegan, ha niile nwere ikike ịbanye klọb nke anyị wee kwuo okwu megide anyị? Mgbe m nyere ọkwa gbasara ihe ndị a ka m wee gwa ndị otu ahụ, nke a kpasuru Maazị Ramezani iwe; Ọ gbanwere mkpọchi nke ọnụ ụzọ ogige ahụ, nke m shọpụrụ onwe m ma kụọ ya okooko osisi, nke mere na enweghị m ike ịbanye n'ogige ịgbara ubi ahụ mmiri; A kpọchiri ụzọ nke ụlọ ọrụ m na m ga-emeghe ụzọ ọhụrụ maka ụlọ ọrụ m site na paseeji. A na-esikwa n'azụ kpọchie ọnụ ụzọ ámá nke klọb ahụ site na corridor.

Oge eruola ka a họpụta ndị isi oche ọhụrụ. Mazị Ramezani jụrụ ụfọdụ ndị iji kwado akwụkwọ ịkpọ òkù. Edere akwụkwọ ịkpọ òkù ma tinye ya na envelopu. Mazị Ramezani kpọgara envelopu ndị a n'ụlọ ya ka o tinye stampụ ma tinye ha, mana o nwebeghị otu n'ime ha ebisara, nke mere na o nweghị nke ọ bụla.

ndị nọ n'ọgbakọ maara banyere nhọpụta nke ndị isi oche ọhụrụ. N'ime ụbọchị ndị a, Maazị Ramezani achịkọtala akwụkwọ niile nke ndị otu ahụ wee buru ha laa n'ụlọ ya. O nyere iwu ka Maazị Mostaan ghara ịnakwere onye ọ bụla dị ka otu onye. Nke a bụ nnukwu mpụ. Otu onye jụrụ Mazị Ramezani na otu nwa amadi chọrọ ịbụ onye otu, gịnị kpatara na ị nabataghị? Ọ we za, si, Ọdi-n'anya-ya ahughm. Ọ dịghị onye ọchịchị aka ike n'ụwa dị njikere ịza azịza mkparị dị otú ahụ. N'ụlọ ya, Maazị Ramezani kpọbatara ndị enyi ya, ndị enyi ya, ndị agbata obi, ndị ikwu na ndị ọzọ ka ha bịa nnọkọ ahụ ma nye onye nke ọ bụla n'ime ha kaadị ịbụ onye otu ka ha nwee ike ịbanye n'òtù egwuregwu ịtụ vootu n'ụbọchị ntuli aka.

N'ụbọchị a kara aka nke ntuli aka, Mr. Ramezani na-abanye na klọb ya na otu adịgboroja ndị na-eri nri adịgboroja na ederede iwu ọhụrụ, nke nwere aha ọhụrụ, nke nwere etiti ọhụrụ na nkà ihe ọmụma ọhụrụ, nke Mr. Ramezani jiri naanị otu "nzuzo" gafere n'ụlọ ya . Ọ kpọtara otu ndị dọkịta na ndị ọzọ nke ya onwe ya họpụtara site na votu "nzuzo" wee sị: "Onye ọ bụla kwetara, welie aka ya elu." Ọtụtụ ndị ọrụ aka ha weliri aka ha na ihe ijuanya na Mr.
Ramezani na-ekwupụta: "A kwadoro ya." Ọtụtụ ezigbo ndị otu klọb, mere mkpesa. M si n'ụlọ m banye n'ụlọ ọgbakọ ahụ ma kwupụta na a gọnarị Maazị Ramezani ịbanye n'ime obodo ruo ogologo oge, ya mere o nweghị ikike ịme ntuli aka ma ọ bụ ịhọrọ na ịhọrọ ya. Ntuli aka a bụ nke iwu na-akwadoghị na adịgboroja. Mazị Ramezani debanyere aha ntuliaka a, anyị emeghị ngagharị iwe n'ihi na otu ọhụrụ a agbasaghị nke anyị. Nke a bụ obodo ọhụrụ nwere aha ọhụrụ, nwere ebumnuche ọhụrụ, nwere ebe ọhụrụ, nwere akwụkwọ iwu ọhụrụ, nwere akwụkwọ ọhụrụ, nwee onye nrụpụta ọhụrụ na odeakwụkwọ ọhụrụ. Onye ọ bụla nweere onwe ya ịhọrọ ihe mgbaru ọsọ maka onwe ya, kpọkọta ndị nwere echiche ole na ole gburugburu ya, guzobe ọha mmadụ ma deba aha ya; Mana n'akụkọ ihe mere eme, a hụbeghị na otu iwu na-akwadoghị na-abanye n'ọnụ ọgụgụ nke ndị mmegide ya, na-ahazi ntuli aka adịgboroja maka onwe ya, na-ewepụ ndị isi ntọala obodo, na-ewerekwa akụ niile nke ndị mbụ. Nke a dị ka ọ bụrụ na ndị iro nọchibido obodo, mmadụ ole na ole bi n'obodo ahụ meghee ọnụ ụzọ ámá ma nyefee obodo ahụ n'aka ndị iro. Òtù ndị na-eri raw na-emegide ọrụ na-ezighị ezi nke ndị dọkịta. Nkeji edemede 17 nke Iwu ahụ na-ekwu, sị: "Ezigbo anụ anaghị eri anụ ọ dịghị mgbe

na-arị ọrị ma ọ chọghị ọgwụgwọ na usoro ọgwụgwọ."
Banyere ihe mberede na mkpọka, anyị na-azụ ndị dọkịta na-awa vegan raw ndị ga-arụ ọrụ na-enweghị ọgwụ nje, na-enweghị serum na enweghị protein anụmanụ.

Ha na-agwa m "gịnị mere i ji ekwetaghị na ndị dọkịta ndị a na-adịghị mma ndị na-eri nri na-ekwukwa banyere nri raw?" Ọ bụghị eziokwu. Dr. Majdi na-agwa ndị mmadụ, sị: "Mgbe ụfọdụ, ị nwere ike iri ya ka esichara, nsogbu adịghị." O riekwa onwe ya, Dr. Nawab kwenyere na e kwesịrị iji nke nta nke nta malite nri ọhụrụ. Site na anya na ọdịdị nke Dr. Rashti (otu n'ime ndị òtù bọọdụ ọhụrụ), enwere ike ịghọta na ọ bụghị onye anaghị eri anụ. Ndị dọkịta a emeela klọb nri raw ka ọ bụrụ ebe mgbasa ozi ma na-achịkọta ndị ahịa maka ụlọ ọrụ ha ka ha wee nwee ama. Dr. Nawab abụrụla onyeisi oche nke ndị isi oche, gịnị ka onyeisi oche ya ga-abụ? Naanị na ọ na-ekwu maka protein na vitamin otu awa n'izu ma ọ bụ ya? Onye isi ala kwesịrị ịchịkọta ihe omume ụlọ ọgbakọ.

M na-eche otú Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti na ndị ọzọ osisi Ndị otu Mazị Ramezani họpụtara, n'agbanyeghị otú ha na-emegide nkà ihe ọmụma m, ka ha si kwenye isonye na ntuli aka adịgboroja a na nhazi ihere a ma wepụ Hovannessian, onye nchoputa na odeakwụkwọ na-adịgide adịgide nke otu? Ha nọchiri ndị malitere ntọala ahụ, ha wepụrụ ụlọ ọgbakọ ahụ m mepụtara ma jikwaa ruo afọ isii n'aka m, ma were ike na akụrụngwa ya niile weghara klọb ahụ. Mkpakọrịta anyị achọghị nkuzi "sayensị" Mgbe anyị nabatara iwu okike "Eriela ihe esi nri, erila anụmanụ, rie nri anụ anaghị eri anụ dịka masịrị gị na ihe ọ bụla masịrị gị." Anyị ekwesịghị ịnụ ihe ọ bụla ọzọ.

Maazị Ramezani na-eche na ya bụ ọkà mmụta sayensị. Mgbe ndị na-eri anụ ahụ gbara m gburugburu ma jụọ ajụjụ, Maazị Ramezani na-abanye na mkparịta ụka ma kwuo banyere glucose na glucogen. Otu ụbọchị, n'oge esemokwu, Maazị Kayhani malitere ịkatọ m. O weliri aka ya wee tie mkpu ugboro ise ma ọ bụ isii: "Armenian, Armenian, Armenian." Dị ka a ga-asị na Armenian bụ ụdị nkọcha! Obi dị m ụtọ na m bụ onye Armenia ma nwee obi ụtọ na m bụ Aryan ma biri na Peshia. Ọ dịbeghị mgbe ụmụ amaala Peshia mesoro ndị Armenia ihe ọjọọ, ha na-asọpụrụkwa ha mgbe nile. Ịmepụta ịkpọasị n'etiti mba bụ otu n'ime ihe kacha njọ. Nke a mere otu

ụbọchị n'oge nzukọ ọgbakọ, n'oge esemokwu, Dr. Kaar tụfuru onwe ya nwa oge wee malite ịkatọ m na ọ bụ naanị n'ọnụ ndị mmadụ n'okporo ámá ka m nụrụ na ndụ m. Anọ m n'oche, na-ele anya ka onye a na-akwanyere ùgwù tụfuru onwe ya ma ghara ịghọta ihe ọ na-ekwu. Ọ kụọ aka n'elu tebụl wee sị: "Ị gbagoro n'elu ụlọ nọrọ ọdụ n'ime ụlọ gị, nke a bụ nke anyị, ọ bụghị nke gị." N'ihi na n'oge gara aga, ọ kwara ụta n'omume ya wee makụọ m, susuo m ọnụ ma rịọ mgbaghara, agbaghara m ya; Ma nke ugboro abụọ ọ pụrụ kpam kpam. Anyị ga-achụpụ ya na Mr. Azdanlou, ọ bụghị nanị na ndị isi oche, kamakwa site na ndị òtù nke òtù ahụ.

Iji kpasuo m iwe, Mazị Ramezani akwụghị ụgwọ ụlọ m ise ọnwa. Otu ụbọchị, ọ gbawara n'ime klọb ahụ, mgbe ọ hụrụ ka m na-agwa mmadụ ole na ole banyere iri nri, o tiri mkpu "Si n'ebe a pụọ." Mgbe ahụ, o nyere onye ọrụ ọ ka goro ọrụ iwu, sị: "Tụpụ ihe a." Onye ọrụ a kwapụrụ m ma chụpụ m na steepụ ọnụ ụzọ mbata, m wee daa n'ala, isi m kụkwara ọgba tum tum ma merụọ ahụ. Ọ bụrụ na abụghị m onye na-eri nri raw, m gaara enwe ọrịa strok. Anyị gara n'ọdụ ndị uwe ojii ma site n'ebe ahụ gaa onye nyocha ahụike, onye ọrụ a chọrọ ịpụpụ onwe ya ma kwughachi n'olu dara ụda: "Aterhov na-ekwu na ọ bụrụ na ị metụ tebụl ahụ aka, ị ga-atụfu ibu." Ọ mụtala ọtụtụ ihe na iri nri! Mazị Ramezani chọkwara igosi onye na-eme nchọpụta akwụkwọ ụfọdụ, mana onye nyocha ahụ kwapụrụ ha azụ. N'ezie, Mr. Ramezani chọrọ igosi akwụkwọ iwu ya a ma ama wee gosi na ọ bụ odeakwụkwọ obodo na abụ m onye nsogbu. Kedu ihe m ga-eme ebe a? agbaghara m wee pụta; Nke a ọ bụ ihe nkiri ikpeazụ ma ọ bụ ọdachi? Amaghị m; Mazị Ramezani kwesịrị ịza. Ọ tụrụ m egwu ọtụtụ ugboro na ya ga-eme ihe ga-amanye m ịgba ọtọ gbapụ na Peshia! Ma eleghị anya, ọ bụ omenala ya n'ihi na o ji ndụ ya nweta nkà ihe ọmụma m. Nke a bụkwa ụdị ekele. Mgbe ha jụrụ ya: "Mgbe ahụ, ebe Aterhov nọ?" Ọ zara, sị: "Ọ bụ mgbochi sayensị." N'ebe a, m na-ekwupụta na nsogbu ọ bụla na ndụ m na ihe onwunwe m sitere na ya (ma ọ bụ otu ndị ọrụ na-abanye).

Ịchọ ọdịmma onwe onye na iwe na-enweghị amamihe na-eme ka ụfọdụ ndị ruo n'ókè ebe akwụkwọ ekwentị m nke nwere aha ndị òtù niile.

e debara aha na folda abụọ juputara na ozi Bekee (ihe dị ka otu puku) adịghị n'ọfịs m. Enweghị m ike ikwu onye ọrụ a rụrụ arụ na erughị eru nwere ike ịbụ, mana amaara m nke a na ọ bụ ọrụ onye chọrọ ịkpọtụrụ ndị na-eso ụzọ veganism raw na-emegbu ha. O doro anya na onye zuru ha enweghị ike iji ha mee ihe n'ihu ọha. Onye mere nke a, mere ya n'amaghị ama. M na-agbaghara ma na-arịọ ka ọ bụrụ na ọ na-enwe mmetụta nke mmadụ dị nta n'ime obi ya, mgbe ọ nwetasịrị ihe ọ pụtara n'aka ha, bipụtaghachi m akwụkwọ ozi ndị a; n'ihi na akwụkwọ ozi ndị a ga-adị oke mkpa ma baa uru nye m yana maka akụkọ ihe mere eme nke veganism raw n'ọdịnihu.

Ugbu a anaghị m aga ụlọ oriri na ọṅụṅụ, ndị a na-agwọ ọrịa na-abịa n'okpukpu nke abụọ nke villa m inye ekele na inweta ozi na ịzụta akwụkwọ. Anyị hiwere obodo nwere nkà ihe ọmụma e dere n'akwụkwọ nri raw. Onye ọ bụla na-anabataghị akwụkwọ a enweghị ike ịbụ onye otu obodo a. Ndị dọkịta na-achọ ịghọ ndị òtù nke raw vegan Association, kwesịrị imechi ụlọ ọrụ ha ma ghara idere ndị ọrịa ọgwụ ma ọ bụ nsi, ma ha bụ ndị dọkịta mgbe niile na ha enweghị ike ịhapụ ihe ọmụma ha na-ezighị ezi kpamkpam, ma ọ bụrụ na ha emee, ha enweghị ihe ọ bụla. ime ma enweghi ihe ikwu. Ha na-ekwu okwu na klọb anyị banyere vitamin, protein na Njirimara nke osisi. Okwu ndị a bụ naanị ihe efu, akụkọ ifo, echiche efu na aghụghọ. Ná mmalite, ha na-akụzi okwu ugboro atọ n'izu, ma e mesịa, otu ụbọchị n'izu na-anọ naanị otu awa. N'oge na-adịghị anya, ike gwụ ndị mmadụ ịnụ okwu ndị a, okwu ga-agwụkwa ha, gịnị ka ha ga-eme ọzọ? Ego ole ka ha nwere ike ịghọgbu mmadụ?

A sị ka e kwuwe, ọ bụrụ na otu ụbọchị, Ramezani na-amụba ọmụmụ ihe ya ma nakwere mmejọ ya, hapụ ~~sayensị~~ ahụike, laghachi na okike ma na-edo onwe ya n'okpuru iwu nke okike, anyị na-emeghe ịnakwere ya na m ga-eleghara ihe isi ike e meworo m anya; Enweghị iwe na ụkpụrụ omume nke ezi anụ anaghị eri anụ, anyị na-agbaghara.

Nwada Astrie ya na otu umuaka nke raw-vegan sitere na ulo mgbei



Otu ụmụaka na-eri anụ anaghị eri anụ na ụlọ mgbei Nancy Anna Zabler na Australia



Arshavir Ter Hovannessian



Ọmụmaatụ nke ezi mmadụ, onye malitere ụwa ọhụrụ na-enweghị ọrịa, ịda ogbenye, agụụ, agha na igbu ọchụ, ihe atụ nke anụ anaghị eri anụ zuru oke nke narị afọ nke 20, Anahit, nke 20-Ada Aterhov dị afọ , bụ onye na-eritụbeghị otu mkpọ nke ihe esi nri ma ọ dịtụbeghị ọgwụ ọ bụla ma ọ bụ ọgwụ mgbochi.



Anahit dị afọ 15 (foto nwere agba)

Machine Translated by Google

Anahit dị afọ 10 (foto nwere agba)

Logo nke Tehran Raw-Òtù Na-eri nri



Tehran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Tehran obodo, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Aha: 828878

mbinye aka onye odee

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Raw Veganism, mgbanwe site na evolushọn